



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Frühlingssalat mit Spargel, Käse und Schinken

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Salatherzen
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund grüner Spargel
- 100 g Emmentaler Käse
- 100 g gekochter Schinken
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Kerbel
- 120 ml Wasser
- 2 Scheiben Weißbrot
- 50 g Radieschensprossen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlingssalat mit Spargel, Käse und Schinken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29 g Fett	7,1 g Kohlenhydrate	16 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	352 kcal
Brennwert				

Frühlingssalat mit Spargel, Käse und Schinken

1. Salatbasis vorbereiten:

- 2 Salatherzen putzen und in breite Streifen schneiden.
- 1 Bund Radieschen putzen und in Scheiben schneiden.

2. Spargel garen:

- 1 Bund grünen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.
- In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.

3. Käse & Schinken schneiden:

- 100 g Emmentaler Käse und 100 g gekochten Schinken in feine Streifen schneiden.

4. Dressing anrühren & Salat mischen:

- 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- 1 Bund Kerbel fein schneiden.
- 20 g **GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore** in eine Schüssel geben und mit 120 ml Wasser sowie 60 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren.
- Alle vorbereiteten Zutaten in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

5. Brotcroutons zubereiten:

- 2 Scheiben Weißbrot fein würfeln.
- 20 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldgelb anrösten.

6. Anrichten & Servieren:

- Den Salat auf Tellern oder Schälchen anrichten und mit den gerösteten Brotwürfeln sowie Radieschensprossen bestreuen.

Tipps & Varianten:

- **Tipp:** Für extra Aroma den Spargel nach dem Garen kurz in einer Pfanne mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra schwenken.
- **Variante:** Den Schinken durch gebratene Putenbruststreifen ersetzen – ideal, wenn du es etwas leichter magst.
- **Nicht vergessen:** Die Croutons erst kurz vor dem Servieren dazugeben, damit sie schön

knusprig bleibe