



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

Griechischer Salat mit viel Dill und Tomatendressing

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 5 reife Ochsenherztomaten
- 1 große Salatgurke
- 2 kleine, rote Zwiebeln
- 12 dunkle Kalamata-Oliven
- 1 Kopfsalatherz
- 1 Bund Dill
- 150 g Fetakäse
- 120 ml Wasser

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Griechischer Salat mit viel Dill und Tomatendressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,2 g Fett	17,4 g Kohlenhydrate	13,5 g Eiweiß	9,2 g Ballaststoffe	461 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Griechischer Salat mit viel Dill und Tomatendressing

1. Griechischer Salat mit viel Dill und Tomatendressing – Gemüse vorbereiten:

5 Ochsenherztomaten putzen, 1 Salatgurke schälen und 2 kleine rote Zwiebeln ebenfalls schälen.

Tomaten und Gurke in mundgerechte Stücke schneiden, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit 12 dunklen Kalamata-Oliven in eine große Schüssel geben.

2. Salat & Kräuter hinzufügen:

1 Kopfsalatherz putzen und in breite Streifen schneiden.

Von 1 Bund Dill die dickeren Stiele entfernen und den Rest grob hacken.

150 g Fetakäse in Würfel schneiden oder grob zerbröseln.

Beides zum Salat geben.

3. Tomatendressing anrühren:

Aus 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore,

60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra

und 120 ml Wasser ein Dressing rühren.

4. Marinieren & Servieren:

Das Dressing über den Salat geben und alles behutsam vermengen.

Frisch zubereitet servieren.

Tipps:

■ Noch aromatischer wird der Salat, wenn die Zwiebelringe vorab 5 Minuten in kaltem Wasser ziehen – das mildert die Schärfe und macht den Geschmack harmonischer.