



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

Herbstlicher Nüsslisalat mit Wurzelgemüse und Ziegenkäse

- 80 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 Schalotten
- 1 Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 kleiner Fenchel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 100 ml Apfelsaft
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Zucker
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Feldsalat (Nüsslisalat), küchenfertig geputzt
- 150 g Ziegenkäserolle
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Haselnusskerne, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Herbstlicher Nüsslisalat mit Wurzelgemüse und Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett	11,2 g Kohlenhydrate	13,3 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	241
kcal Brennwert				

Herbstlicher Nüsslisalat mit Wurzelgemüse und Ziegenkäse

1. Gemüse schmoren:

2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Das restliche Gemüse putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

80 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, 100 ml Apfelsaft, 200 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe**, 1 TL Korianderkörner und 1 TL Zucker in einen Topf geben und aufkochen.

Das Gemüse hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze langsam bissfest schmoren.

Anschließend ebenfalls zugedeckt abkühlen lassen.

2. Gemüse abschmecken:

Das abgekühlte Gemüse mit 1 EL Weißweinessig und 1 EL Zitronensaft verfeinern.

3. Salat anrichten:

100 g Feldsalat auf Tellern verteilen und das Gemüse darauf geben.

4. Ziegenkäse hinzufügen:

150 g Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf das Gemüse setzen.

5. Garnieren & servieren:

Mit 2 EL fein gehackter Petersilie und 2 EL gehackten Haselnusskernen bestreuen und servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipps – Warm & kalt genießen:** Der Salat schmeckt sowohl kalt als auch lauwarm hervorragend. Lauwarm entfalten die Aromen des geschmorten Gemüses besonders gut.

■ **Variante – Kräuter wechseln:** Statt Petersilie passen auch Schnittlauch oder Kerbel sehr gut.

■ **Variante – Käse tauschen:** Wer keinen Ziegenkäse mag, kann auf milden Feta oder cremigen Burrata ausweichen.

■ **Tipps – Gemüse vorbereiten:** Das geschmorte Gemüse kann problemlos am Vortag zubereitet und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

■ **Variante – Nussmix:** Anstelle von Haselnüssen eignen sich auch Walnüsse oder Mandeln – idealerweise kurz angeröstet für mehr Aroma.