



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Junger Raukesalat mit Tomate und Frischkäse-Kräuternocken

- 5 EL Wald- & Blütenhonig
- 4 EL GEFRO Suppe
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 200 g Frischkäse
- 100 g Magerquark
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Gartenkresse
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Fleischtomaten
- 150 g junge Rauke
- 1 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Junger Raukesalat mit Tomate und Frischkäse-Kräuternocken

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                     |     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|-----|
| 32,6 g Fett    | 12,3 g Kohlenhydrate | 10,5 g Eiweiß | 1,4 g Ballaststoffe | 381 |
| kcal Brennwert |                      |               |                     |     |

### Junger Raukesalat mit Tomate und Frischkäse-Kräuternocken

#### 1. Frischkäse-Kräutermasse vorbereiten:

200 g Frischkäse und 100 g Magerquark in eine Schüssel geben.  
Mit 1 EL Wald & Blütenhonig, 1 TL Zitronensaft, feinen Kräutern und 2 EL Gartenkresse vermengen.

#### 2. Aromazwiebeln zubereiten:

1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen.  
Schalotte fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken.  
1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und beides darin andünsten.  
Abkühlen lassen und unter die Frischkäsemasse mischen.  
Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.  
Die Masse ca. 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

#### 3. Tomaten & Rauke vorbereiten:

3 Fleischtomaten in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern auslegen.  
150 g junge Rauke putzen und von festen Stielen befreien.

#### 4. Dressing anrühren:

Aus 1 EL grobkörnigem Senf, 4 EL Wald & Blütenhonig, 2 EL Weißweinessig, 4 EL klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** und 4 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** ein Dressing rühren.  
Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

#### 5. Salat anrichten:

Rauke mit dem Dressing marinieren und auf den Tomaten anrichten.

#### 6. Frischkäse-Kräuternocken formen:

Die gekühlte Frischkäsemasse mit zwei Löffeln zu Nocken formen.  
Auf dem Tomaten-Raukesalat verteilen.

#### Tipps & Varianten:

**Tipps:** Für extra Frische ein paar gehackte Radieschen unter die Rauke mischen – das sorgt für eine angenehme Schärfe.

**Variante:** Statt Fleischtomaten eignen sich auch bunte Kirschtomaten – sie bringen zusätzliche Farbe und Süße ins Gericht.