



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

Knackiger Frühlingssalat mit geröstetem Baguette

- 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter
- 0,5 Zitrone, Saft
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 1 rote Zwiebel
- 300 g Blattsalat, gemischt
- 1 Baguette
- 1 Knoblauchzehe

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Knackiger Frühlingssalat mit geröstetem Baguette

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,1 g Fett	38,4 g Kohlenhydrate	6,4 g Eiweiß	4,1 g Ballaststoffe	255 kcal
Brennwert				

Knackiger Frühlingssalat mit geröstetem Baguette

1. Vorbereiten:

Den Backofen-Grill auf 250 °C vorheizen. Von 1/2 Zitrone den Saft auspressen.

2. Dressing anrühren:

Aus 1 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP, dem Zitronensaft, 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 1 TL mittelscharfem Senf und 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Frühlingskräuter ein Dressing anrühren.

1 rote Zwiebel schälen, vierteln, in feine Spalten schneiden und zum Dressing geben.

3. Salat mischen:

300 g gemischten Blattsalat gründlich waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing vermengen.

4. Baguette rösten:

1 Baguette in Scheiben schneiden und im Backofen-Grill von beiden Seiten toasten.

1 Knoblauchzehe schälen und die warmen Baguette-Scheiben damit einreiben.

5. Anrichten & Servieren:

Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem frisch getoasteten Baguette servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Lass die roten Zwiebelscheiben einige Minuten im Dressing ziehen – so werden sie milder und das Dressing aromatischer.

■ **Tipp:** Für extra Knusprigkeit die Baguette-Scheiben nach dem Toasten kurz abkühlen lassen, bevor du sie mit Knoblauch einreibst.

■ **Variante:** Beträufle die warmen Baguette-Scheiben leicht mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, um die mediterrane Note zu intensivieren.