



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

Mediterraner Orangensalat mit Feta

- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IG
- 1 TL GEFRO Salatwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 4 Orangen
- 150 g Fetakäse
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mediterraner Orangensalat mit Feta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,8 g Fett	23,3 g Kohlenhydrate	7,8 g Eiweiß	4,4 g Ballaststoffe	231
kcal Brennwert				

Mediterraner Orangensalat mit Feta

1. Orangen vorbereiten:

4 Orangen vollständig schälen, dabei die weiße Haut sorgfältig entfernen. Die Orangen in Scheiben schneiden. Den austretenden Saft dabei unbedingt auffangen. Die Orangenscheiben dekorativ auf Tellern auslegen.

2. Feta schneiden & anrichten:

150 g Fetakäse in Stücke schneiden und über den Orangenscheiben verteilen.

3. Dressing zubereiten:

Den aufgefangenen Orangensaft mit 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP, 1 TL GEFRO Salatwürze, Pfeffer, Salz und 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl verrühren.

1 Zwiebel würfeln und die Zwiebelwürfel unter das Dressing mischen.

4. Salat vollenden:

Das Dressing gleichmäßig über den Orangensalat geben. Abschließend großzügig mit frischen Basilikumblättern bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tipps – Den Salat nach dem Anrichten 5–10 Minuten ziehen lassen. So verbinden sich die Aromen intensiver.

Nicht vergessen: Gekühlte Orangen bringen besonders viel Frische in dieses mediterrane Vorspeisen-Highlight.