



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

Möhren-Traubensalat mit Fetakäse

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Salatwürze
- 1 großer Kopfsalat
- 8 junge Möhren
- 250 g helle kernlose Trauben
- 2 rote Zwiebeln
- 0,5 Bund Kerbel
- 400 g Feta
- 2 EL Semmelbrösel
- 4 EL Wasser
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Wald und Blütenhonig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Möhren-Traubensalat mit Fetakäse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,4 g Fett	25,7 g Kohlenhydrate	20,1 g Eiweiß	6,2 g Ballaststoffe	429
kcal Brennwert				

Möhren-Traubensalat mit Fetakäse

1⃗ Ofen vorbereiten & Zutaten schneiden:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

1 großen Kopfsalat putzen und waschen.

8 junge Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

250 g helle, kernlose Trauben halbieren.

2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Kerbelzweigchen (½ Bund) von den Stielen zupfen.

2⃗ Fetakäse gratinieren:

400 g Fetakäse in 8 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofengitter legen.

Die Scheiben mit 2 EL Wald und Blütenhonig bestreichen, mit 2 EL Semmelbrösel bestreuen und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Im Ofen goldgelb überbacken.

3⃗ Vinaigrette zubereiten:

In der Zwischenzeit aus 4 EL Wasser, 2 EL Apfelessig und 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra eine Vinaigrette rühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

4⃗ Salat anrichten:

Salat, Möhren, Trauben und Zwiebelringe mit der Vinaigrette marinieren und auf Tellern anrichten.

Den gratinierten Fetakäse daraufsetzen und mit den Kerbelzweigchen garnieren.

Tipps & Varianten:

⚡ **Tipp:** Wer es gerne crunchy mag, streut vor dem Gratinieren einige gehackte Walnüsse über den Käse – das sorgt für einen feinen Biss und eine knusprige Textur.

⚡ **Variante:** Anstelle von Trauben kann man auch halbierte Kirschtomaten verwenden – so entsteht eine fruchtig-herzhafte Abwandlung.

⚡ **Nicht vergessen:** Der Fetakäse schmeckt am besten direkt frisch aus dem Ofen – also erst gratinieren, wenn der Salat fertig angerichtet ist.