



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

Nudelsalat mit Brokkoli und Haselnüssen

- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 600 g Brokkoli
- 2 EL Obstessig
- 2 EL Wasser
- 60 g roter Chicorée oder Radicchio
- 80 g Haselnusskerne
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nudelsalat mit Brokkoli und Haselnüssen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,6 g Fett	71,8 g Kohlenhydrate	18,9 g Eiweiß	15,2 g Ballaststoffe	540
kcal Brennwert				

Nudelsalat mit Brokkoli und Haselnüssen

1. Nudeln garen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser garen.

2. Brokkoli vorbereiten:

600 g Brokkoli putzen und in Röschen schneiden.

In reichlich Salzwasser bissfest garen, dann herausnehmen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt.

3. Dressing zubereiten:

In einer Schüssel 2 EL Obstessig, 2 EL Wasser, 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und etwas **GEFRO Salatwürze** zu einem Dressing verrühren.

4. Salat mischen:

Die ausgekühlten **GEFRO Ballaststoff Spiralen** mit den Brokkoliröschen in eine große Salatschüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

60 g Radicchio in feine Streifen schneiden und unterheben.

5. Vollenden & servieren:

80 g Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Mit 2 EL fein gehackter Petersilie über den Salat streuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Der Salat schmeckt lauwarm oder gut durchgezogen besonders aromatisch – ideal für Buffets oder Grillabende.

■ **Variante:** Wer es herzhafter mag, mischt angebratene Würfel von italienischer Fenchelsalami oder knusprig gebratene Tofuwürfel unter.

■ **Nicht vergessen:** Statt Haselnüssen können auch Walnüsse oder Mandeln verwendet werden – das sorgt für eine spannende geschmackliche Abwechslung.