



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

### Rotkohlsalat mit Grapefruit und Granatapfel

- GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g frischen Rotkohl
- 3 rosa Grapefruits
- 1 Granatapfel
- 60 g Walnuskerne
- 2 EL Obstessig
- 2 EL Honig

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

## Rotkohlsalat mit Grapefruit und Granatapfel

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                    |              |                     |          |
|-------------|--------------------|--------------|---------------------|----------|
| 17,2 g Fett | 31 g Kohlenhydrate | 3,9 g Eiweiß | 5,2 g Ballaststoffe | 321 kcal |
| Brennwert   |                    |              |                     |          |

### Rotkohlsalat mit Grapefruit und Granatapfel

#### 1▣ Rotkohl vorbereiten:

400 g frischen Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder mit der Küchenreibe hobeln. In eine Schüssel geben.

#### 2▣ Früchte vorbereiten:

Die Schale von 3 rosa Grapefruits samt dem weißen Häutchen wegschneiden. Die Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden und den heruntertropfenden Saft in einer Schüssel auffangen. Die Kerne aus 1 Granatapfel lösen.

#### 3▣ Nüsse rösten & Dressing anrühren:

60 g Walnuskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Die Rotkohlstreifen mit 2 EL Obstessig, 2 EL Honig und 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren. Mit etwas **GEFRO Suppe** abschmecken.

#### 4▣ Salat vollenden:

Den Grapefruitsaft, die Grapefruitfilets sowie die Granatapfel- und Walnuskerne untermengen.

#### 5▣ Anrichten & Servieren:

Den Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

#### ▣ Tipp:

Für eine winterliche Note den Salat mit etwas gemahlenem Zimt und Anis würzen.