



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

Salat von gegrilltem Blumenkohl in Avocado-Tomatenvinaigrette

- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodora
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 großer Blumenkohl, ca. 1,5 kg
- 2 Bio-Zitronen
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Avocado
- 0,5 Limette
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL frischer Basilikum, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Salat von gegrilltem Blumenkohl in Avocado-Tomatenvinaigrette

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,8 g Fett	11,6 g Kohlenhydrate	8,5 g Eiweiß	13,1 g Ballaststoffe	367
kcal Brennwert				

Salat von gegrilltem Blumenkohl in Avocado-Tomatenvinaigrette

1 Salat von gegrilltem Blumenkohl in Avocado-Tomatenvinaigrette – Blumenkohl vorbereiten:

Blumenkohl putzen und in große Röschen teilen.
In kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen.
Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Blumenkohl marinieren:

Die Schale einer Zitrone fein abreiben.
Den Saft beider Zitronen auspressen.
Zitronenschale und -saft mit 2 EL braunem Zucker, 1 TL Kreuzkümmel und 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl verrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Blumenkohlröschen darin wenden und ca. 30 Minuten marinieren.

3 Avocado-Tomatenvinaigrette vorbereiten:

1 Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen.
Die Avocado fein würfeln und sofort mit dem Saft einer halben Limette marinieren.
1–2 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann zu den Avocadowürfeln geben.
20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodora mit 8 EL Wasser und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.
Avocado- und Zwiebelmischung ins Dressing geben.

4 Blumenkohl grillen:

Die marinierten Blumenkohlröschen aus der Marinade nehmen.
Auf dem Grillrost oder in einer Grillschale ca. 8 Minuten grillen, bis sie leicht gebräunt sind.

5 Fertigstellen & Servieren:

Den gegrillten Blumenkohl zusammen mit frisch gehacktem Basilikum in die Avocado-Tomatenvinaigrette geben.
Ca. 20 Minuten ziehen lassen.
Den Salat anschließend servieren.

Tipp: Besonders aromatisch wird der Salat, wenn der Blumenkohl nach dem Grillen noch lauwarm mit der Vinaigrette vermischt wird – so verbinden sich die Aromen optimal.