



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

Schafskäsesalat mit Artischocken

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 g Schafskäse
- 6 Artischockenherzen, aus dem Glas
- 10 gelbe Kirschtomaten
- 8 getrocknete Tomaten
- 150 g Buschbohnen
- Salz
- 1 Bund Basilikum
- 60 g dunkle Oliven, entsteint

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schafskäsesalat mit Artischocken

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett	6,3 g Kohlenhydrate	48,7 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	414 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Schafskäsesalat mit Artischocken

1. Schafskäse vorbereiten:

200 g Schafskäse in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

2. Gemüse & Zutaten schneiden:

6 Artischockenherzen vierteln.

10 gelbe Kirschtomaten halbieren.

8 getrocknete Tomaten ebenfalls vierteln.

150 g Buschbohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Aromen hinzufügen:

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

60 g dunkle Oliven grob hacken.

Alles zusammen in die Schüssel zum Schafskäse geben und gut vermengen.

4. Dressing anrühren:

Aus 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore, 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren.

5. Salat fertigstellen:

Den Salat mit dem Tomatendressing marinieren und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Besonders aromatisch wird der Salat, wenn du die Buschbohnen nach dem Abkühlen kurz in der Pfanne anröstest – das bringt zusätzliche Röstaromen.

Variante: Für eine frische Note etwas Zitronenschale über den fertigen Salat reiben.

Nicht vergessen: Der Salat lässt sich sehr gut vorbereiten – Dressing aber erst kurz vor dem Servieren zugeben, damit alle Zutaten frisch bleiben.