



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

Spitzkohlsalat mit Radieschen und Brunnenkresse

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 600 g Spitzkohl
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Brunnenkresse
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Apfelsaft
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Sonnenblumenkerne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spitzkohlsalat mit Radieschen und Brunnenkresse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett	8,7 g Kohlenhydrate	6,5 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	223 kcal
Brennwert				

Spitzkohlsalat mit Radieschen und Brunnenkresse

1▫ Spitzkohl vorbereiten:

Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen.
Den Kohlkopf längs halbieren, den harten Strunk herausschneiden und die Hälften in feine Streifen schneiden.
In eine große Schüssel geben.

2▫ Radieschen & Brunnenkresse zugeben:

1 Bund Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden.
1 Bund Brunnenkresse putzen und die harten Stiele entfernen.
Beides zum Spitzkohl in die Schüssel geben.

3▫ Dressing anrühren:

Aus 2 EL Apfelessig, 4 EL Apfelsaft und 3 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** ein Dressing rühren.
Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.
Über den Salat geben und alles gut vermengen.

4▫ Kerne rösten & Salat vollenden:

2 EL Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
Die Kerne sowie 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unter den Salat mischen.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Der Salat wird besonders aromatisch, wenn er 10–15 Minuten durchzieht – so verbinden sich die Aromen optimal.

▫ **Variante:** Für extra Crunch können zusätzlich Kürbiskerne oder gehackte Walnüsse ergänzt werden.