



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

### Warmer Nudelsalat mit Rettich und Radieschen

- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- Salz
- 1 roter Rettich à ca. 300 g
- 1 Bund Radieschen
- 4 eingelegte, getrocknete Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL GEFRO Aceto Balsamico
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 0,5 EL Sesamseed, geröstet
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia

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

## Warmer Nudelsalat mit Rettich und Radieschen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |              |                      |     |
|----------------|----------------------|--------------|----------------------|-----|
| 22,1 g Fett    | 74,1 g Kohlenhydrate | 7,8 g Eiweiß | 13,5 g Ballaststoffe | 490 |
| kcal Brennwert |                      |              |                      |     |

### Warmer Nudelsalat mit Rettich und Radieschen

#### 1. Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe kochen. Auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

#### 2. Gemüse vorbereiten:

1 roten Rettich putzen, schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.  
1 Bund Radieschen putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.  
4 eingelegte, getrocknete Tomaten in sehr feine Streifen schneiden.  
3 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

#### 3. Gemüse andünsten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Tomatenstreifen zugeben und kurz andünsten. Rettich und Radieschen hinzufügen und etwa 2 Min. dünsten, bis das Gemüse glasig ist.

#### 4. Nudeln zugeben & würzen:

Die abgetropften Spiralen in die Pfanne geben.  
Mit 3 EL **GEFRO Aceto Balsamico** und 2 EL Sojasauce ablöschen.  
1 EL Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen.  
Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

#### 5. Anrichten & Servieren:

Den warmen Nudelsalat in Schalen füllen, mit 1/2 EL Sesam bestreuen und sofort servieren.

#### Tipps & Varianten

**Tip:** Für extra Biss kannst du den Rettich vorher leicht salzen, 10 Minuten ziehen lassen und trocken tupfen – so bleibt er schön knackig.

**Variante:** Der Salat schmeckt auch hervorragend mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia**, wenn du eine mediterrane Note bevorzugst.

**Nicht vergessen:** Der Nudelsalat sollte wirklich warm serviert werden, da sich dann die Aromen von Sojasauce, Balsamico und Kräuterwürze optimal verbinden.