



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

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle

- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 1 TL Honig
- 300 g gemischte Blattsalate, z. B. Eichblatt, Feldsalat, Radicchio ...
- 0,5 Granatapfel
- 2 Scheiben Bauernbrot
- 1 EL Butter
- 4 EL Obstessig
- 2 EL Preiselbeeren
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett	22,9 g Kohlenhydrate	3,8 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	270
kcal Brennwert				

Winterlicher Blattsalat mit Preiselbeerdressing und Kracherle

1. Salat vorbereiten:

Die Blattsalate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
Die Kerne aus 1/2 Granatapfel lösen.
2 Scheiben Bauernbrot in Würfel schneiden.

2. Preiselbeerdressing zubereiten:

Aus 4 EL Obstessig, 1 TL Honig, 2 EL Preiselbeeren und 4 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ein Dressing rühren.
Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

3. Kracherle rösten:

1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen.
Die Brotwürfel darin knusprig anbraten.
Mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und beiseitestellen.

4. Anrichten:

Die Blattsalate mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.
Mit den Granatapfelkernen und den warmen Kracherle bestreuen.
Sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Damit die Kracherle besonders knusprig bleiben, erst ganz zum Schluss über den Salat geben.

Variante: Für mehr Frische kannst du einen Hauch abgeriebene Orangenschale ins Dressing geben – das passt perfekt zur winterlichen Note, ohne neue Zutaten zu benötigen.