



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

Zucchini-Johannisbeersalat mit Ziegenkäse

- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 1 EL Honig
- 250 g gereifter Ziegenfrischkäse, Rolle
- 2 kleine Zucchini
- 100 g Johannisbeeren
- 1 Bund Rucola

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Johannisbeersalat mit Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,5 g Fett	8,2 g Kohlenhydrate	12,3 g Eiweiß	3,4 g Ballaststoffe	390
kcal Brennwert				

Zucchini-Johannisbeersalat mit Ziegenkäse

1. Ziegenkäse vorbereiten:

250 g gereiften Ziegenfrischkäse in 8 Scheiben schneiden und mit 1 EL Honig marinieren.

2. Gemüse & Beeren vorbereiten:

2 Zucchini putzen und mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden.

Die Johannisbeeren von den Rispen zupfen.

1 Bund Rucola putzen und waschen.

3. Dressing anrühren & Salat mischen:

20 g **GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter** in eine große Schüssel geben.

Mit 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren.

Rucola und Zucchiniestreifen in die Schüssel geben und sorgfältig mit dem Kräuterdressing marinieren.

4. Anrichten & Servieren:

Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Johannisbeeren bestreuen.

Die marinierten Ziegenkäsescheiben daraufsetzen.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Zucchiniestreifen werden besonders zart, wenn sie vor dem Marinieren 5 Minuten ruhen – so nehmen sie das Dressing besser auf.

Variante: Wer es milder mag, ersetzt den gereiften Ziegenkäse durch einen jungen, cremigen Ziegenfrischkäse.

Nicht vergessen: Die Johannisbeeren erst kurz vor dem Servieren über den Salat streuen, damit sie nicht zerdrücken und ihre Form behalten.