



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 Salat mit grünem Apfel und Karotten

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL Honig
- GEFRO Salatwürze
- 8 kleine Bundkarotten
- 2 Granny Smith Äpfel
- 2 Zucchini
- 300 g Weißkohl
- 1 rote Zwiebel
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 100 g Joghurt, 10 % Fett
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Senf
- 1 Bund Basilikum
- 0,5 Bund Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini Salat mit grünem Apfel und Karotten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,5 g Fett	23,5 g Kohlenhydrate	3,8 g Eiweiß	8,2 g Ballaststoffe	208
kcal Brennwert				

Zucchini Salat mit grünem Apfel und Karotten

1. Gemüse und Äpfel vorbereiten:

8 Bundkarotten putzen, schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Das Kerngehäuse der grünen Äpfel mit einem Entkerner entfernen und die Äpfel anschließend in dünne Scheiben schneiden.
2 Zucchini putzen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.
300 g Weißkohl fein raspeln.
1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
Alles in eine große Schüssel geben und mit Salz und etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

2. Dressing anrühren:

100 g Joghurt mit 2 EL Weißweinessig, 1 EL Senf, 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 1 TL Honig verrühren.
Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

3. Salat marinieren:

Das Dressing über das Gemüse geben und alles gründlich vermengen.

4. Kräuter hinzufügen:

Die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen und unter den Salat mischen.

Tipps & Varianten

■ **Tipp:** Karotten und Zucchini besonders dünn hobeln – so wird der Salat zarter und nimmt das Dressing besser auf.

■ **Variante:** Wer es fruchtiger mag, kann zusätzlich dünne Birnenspalten unterheben.

■ **Nicht vergessen:** Den Salat vor dem Servieren 10–15 Minuten ziehen lassen – dadurch verbinden sich die Aromen optimal.