



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

Bayrischer Fleischkäs'-Salat

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 300 g Fleischkäse
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Laugenstange
- 1 EL süßer Senf
- 1 EL Apfelessig
- 100 g Schmand
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bayrischer Fleischkäs'-Salat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,9 g Fett	19,4 g Kohlenhydrate	14,9 g Eiweiß	2,6 g Ballaststoffe	468 kcal
Brennwert				

Bayrischer Fleischkäs'-Salat 300 g Fleischkäse in Streifen schneiden. 1 Stange Lauch der Länge nach halbieren, waschen und putzen. 1 Zwiebel schälen und halbieren. Die Zwiebel in feine und den Lauch in etwas breitere Streifen schneiden. Den Lauch in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen. Die Lauch- und die Zwiebelstreifen in eine große Schüssel geben.

1 Laugenstange grob würfeln. Aus 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 1 EL süßem Senf, 1 EL Apfelessig und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ein Dressing rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken. Das Dressing in die Schüssel geben.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Fleischkäsestreifen darin rundum anbraten, die gewürfelte Laugenstange zugeben und ebenfalls anrösten. Den gerösteten Fleischkäse und die Laugenstangenwürfel ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen. 100 g Schmand mit 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fleischkäs'-Salat auf Tellern anrichten und den Schnittlauchschild darauf verteilen.