



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

Feldsalat in Kräuter-Meerrettichdressing mit Pilzen und Räucherlachs

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 g Champignons
- 1 Schalotte
- 1 EL Meerrettich, frisch gerieben
- 200 g Feldsalat, küchenfertig gewaschen und geputzt
- 200 g Räucherlachs, in Scheiben
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Zweige Dill
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feldsalat in Kräuter-Meerrettichdressing mit Pilzen und Räucherlachs

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett	1,3 g Kohlenhydrate	11,4 g Eiweiß	1,8 g Ballaststoffe	193 kcal Brennwert
-----------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Feldsalat in Kräuter-Meerrettichdressing mit Pilzen und Räucherlachs: 100 g Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren. 1 Schalotte schälen und fein würfeln.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Die Champignons zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Aus GEFRO Balance Salatdressing Gartenkräuter, 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl und 60 ml Wasser ein Dressing rühren. 1 EL frisch geriebenen Meerrettich zugeben und unterrühren.

200 g Feldsalat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten. Die Pilze über den Salat geben und die Räucherlachsscheiben auf den Tellern verteilen. Die Dillspitzen von den Zweigen zupfen und den Salat damit garnieren.