



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### **GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*  
Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## **Einkaufszettel**

### **Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak**

- 4 Lachssteaks à 180 g
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schale Feldsalat
- 50 ml Kräuteressig
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 50 g Walnusskerne
- Zitronenecken

## **Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak**

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

### **Nährwerte pro Portion:**

27,2 g Fett  
5,8 g Kohlenhydrate  
36,2 g Eiweiß  
415 kcal

**Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak:** 4 küchenfertige Lachssteaks (à 180 g) unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, mit einigen Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln, mit **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer aus der Mühle würzen und im Kühlschrank 10 Min. ziehen lassen.

1 Schale Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Für das Dressing 100 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO Suppe** in eine Schüssel geben, mit 50 ml Kräuteressig, 2 EL mittelscharfem Senf und 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** verrühren, mit **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer würzen.

30 ml **GEFRO Distelöl** tropfenweise unter das Dressing rühren und zum Schluss 50 g gehackte Walnusskerne untermischen. Anschließend 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks darin braten. Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen, mit den Lachssteaks dekorativ anrichten und mit Zitronenecken garniert servieren.

**Tipp:** Ein leichtes, gesundes Gericht, das schnell zubereitet ist.

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)