



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 300 g Fleischkäse
- 100 g Schmand
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Laugenstange
- 1 EL süßer Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Fleischkäse und Gemüse vorbereiten:

300 g Fleischkäse in Streifen schneiden. 1 Stange Lauch längs halbieren, waschen und putzen. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Lauch in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Lauch- und Zwiebelstreifen in eine große Schüssel geben.

2 Dressing anrühren:

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. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken und über die Lauch-Zwiebel-Mischung geben.

3 Fleischkäse und Laugenstange anbraten:

1 Laugenstange grob würfeln. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischkäsestreifen rundum anbraten, die Laugenstangenwürfel zugeben und goldbraun rösten. Alles in die Schüssel geben und gut vermengen.

4 Schmand anrühren und servieren:

100 g Schmand mit 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch verrühren. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken. Den Fleischkäs'-Salat auf Tellern anrichten und den Schnittlauchschand darauf verteilen.

Tipps & Varianten: Tipp: Besonders lecker wird der Salat, wenn die Laugenstangenstücke schön knusprig angeröstet sind - das sorgt für einen tollen Crunch! Variante: Statt Lauch kannst du auch feine Streifen von Gewürzgurken oder Paprika verwenden - das gibt dem Salat eine frische Note.