



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

Feldsalat in Kräuter-Meerrettichdressing mit Pilzen und Räucherlachs

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO 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
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Pilze & Schalotte vorbereiten:

100 g Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

1 Schalotte schälen und fein würfeln.

2 Pilze anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

Champignons zugeben und anbraten.

Mit Salz, GEFRO Gewürz-Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

3 Dressing zubereiten:

Aus GEFRO Salatdressing Gartenkräuter, 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl und 60 ml Wasser ein Dressing anrühren.

1 EL frisch geriebenen Meerrettich einrühren.

4 Salat marinieren:

200 g Feldsalat mit dem Kräuter-Meerrettichdressing mischen und auf Tellern anrichten.

5 Anrichten & Servieren:

Die warmen Pilze über dem Salat verteilen.

Räucherlachsscheiben auf die Teller geben.

Dillspitzen von den Zweigen zupfen und den Salat damit garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch werden die Pilze, wenn du sie vor dem Anbraten kurz ohne Fett in einer heißen Pfanne anröstest - so entwickeln sie intensiveres Röstaroma, ohne Zutaten zu verändern.

Variante: Für einen kräftigeren Geschmack kannst du den Räucherlachs leicht auseinanderzupfen und locker über dem Salat verteilen - so verbindet er sich besser mit dem Dressing.