



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 mit Bratpfelscheiben und karamellisierten Nüssen

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 90 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 2 g rote Äpfel
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Preiselbeermarmelade
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 100 g gemischte Nüsse
- 0,5 EL Puderzucker
- 150 g Feldsalat, küchenfertig geputzt
- 100 g Endiviensalat, küchenfertig geputzt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Feldsalat mit Bratpfelscheiben und karamellisierten Nüssen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

39,2 g Fett 22,6 g Kohlenhydrate 6,3 g Eiweiß 4,8 g Ballaststoffe
467 kcal Brennwert

1 Vorbereitung der Apfel-Speck-Stücke:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

60 g getrocknete Aprikosen würfeln.

2 rote Äpfel sechsteln und das Kerngehäuse entfernen.

1 TL frisch gepressten Zitronensaft mit 2 EL Preiselbeermarmelade verrühren und die Apfelspalten darin marinieren.

Anschließend jede Apfelecke mit einer Scheibe Speck umwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Für ca. 10 Min. in den Ofen geben.

2 Karamellierte Nüsse zubereiten:

100 g gemischte Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten.

Mit 1/2 EL Puderzucker bestäuben und kurz karamellisieren lassen.

3 Dressing anrühren:

Aus 20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter, 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl ein Dressing herstellen.

4 Salat marinieren & anrichten:

Den Feldsalat mit dem Dressing vermengen und auf Tellern verteilen.

Jeweils zwei gebackene Apfelstücke daraufsetzen und mit den karamellisierten Nüssen sowie den Aprikosenwürfeln bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Die karamellisierten Nüsse lassen sich gut auf Vorrat herstellen - luftdicht verpackt bleiben sie mehrere Tage knusprig.

Variante: Statt roten Äpfeln eignen sich auch leicht säuerliche Sorten wie Boskoop oder Elstar - sie bilden einen tollen Kontrast zur süßen Preiselbeermarmelade.

Nicht vergessen: Der Salat schmeckt am besten frisch mariniert - Dressing also erst kurz vor dem Servieren unterheben, damit der Feldsalat knackig bleibt.