



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 gebratenen Jakobsmuscheln und Speck

- 0,5 EL Honig
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 300 g Feldsalat, geputzt
- 8 Jakobsmuscheln, küchenfertig
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 TL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Feldsalat mit gebratenen Jakobsmuscheln und Speck

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,7 g Fett 6,5 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiß 1,4 g Ballaststoffe 185 kcal Brennwert

Feldsalat mit gebratenen Jakobsmuscheln und Speck:

1 Salat vorbereiten:

300 g Feldsalat waschen, putzen und gut abtropfen lassen.

2 Dressing anrühren:

Aus 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 1 EL Weißweinessig, 2 EL klarer Brühe aus GEFRO Suppe, 1 TL Senf und ½ EL Honig ein Dressing rühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

3 Jakobsmuscheln und Speck braten:

8 Speckscheiben halbieren. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen, 8 Jakobsmuscheln und die halbierten Speckscheiben hineingeben und von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Die Muscheln mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

4 Anrichten & Servieren:

Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und auf Teller verteilen. Jeweils 2 gebratene Jakobsmuscheln und 4 Speckscheiben daraufsetzen.

Tipps & Varianten: Tipp: Dazu passt ein kühler, trockener Weißwein - z. B. ein Sauvignon Blanc oder ein Chardonnay - perfekt. Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft über den gebratenen Jakobsmuscheln unterstreicht den feinen Meeresschmack und gibt dem Gericht eine frische Note. Variante: Anstelle von Speck kann auch geräucherter Schinken oder ein Dünngeschnittener Braten verwendet werden. Nicht vergessen: Jakobsmuscheln immer nur kurz braten - so bleiben sie zart und saftig.