



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 Nussvinaigrette und Lachssteak

- Zitronenecken
- 2 EL Wald und Blütenhonig
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 30 ml GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Lachssteak, 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

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

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 Brennwert

1 Lachssteaks vorbereiten

4 Lachssteaks (à 180 g) unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen und mit einigen Tropfen Zitronensaft sowie etwas Worcestersoße beträufeln.

Mit GEFRO Kräuterwürze und Pfeffer würzen und 10 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Salat & Dressing vorbereiten:

1 Schale Feldsalat verlesen, gründlich 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 Wald & Blütenhonig verrühren. Mit GEFRO Kräuterwürze und Pfeffer abschmecken. 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl tropfenweise unterrühren und 50 g gehackte Walnusskerne untermischen.

3 Lachssteaks braten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Lachssteaks darin anbraten, bis sie außen goldbraun und innen saftig sind.

4 Anrichten & Servieren:

Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen. Salat und Lachssteaks dekorativ auf Tellern anrichten und mit Zitronenecken garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Du kannst das Gericht auch ideal mit Rucola zubereiten - wie im Rezeptbild dargestellt. Das bringt eine leicht nussige, würzige Note.