



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

Knackiger Mesclin-Salat mit Croûtons

- 1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 4 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl
- 40 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1 Packung Pflücksalat, ca. 125 g
- 0,5 Stange Baguette

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Knackiger Mesclin-Salat mit Croûtons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,8 g Fett 20 g Kohlenhydrate 5,9 g Eiweiß 5,5 g Ballaststoffe 271 kcal Brennwert

Knackiger Mesclin-Salat mit Croûtons:

1 Salat vorbereiten:

Den Backofengrill auf 250 °C vorheizen.

1 Packung Pflücksalat (ca. 125 g) gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter nach Packungsanleitung mit 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl anrühren.

2 Croûtons zubereiten:

½ Baguette in große Würfel schneiden und unter dem Grill goldbraun rösten, dabei einmal wenden.

Anschließend mit 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl beträufeln.

3 Salat anrichten:

Die Salatmischung mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Die Croûtons darübergeben, mit 40 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Geschmack können die Croûtons vor dem Grillen mit etwas Knoblauchöl bestrichen werden - das sorgt für ein herrlich würziges Aroma.