



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Feldsalat mit Bratapfelscheiben und karamellisierten Nüssen

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 90 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 2 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 finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Feldsalat mit Bratapfelscheiben 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
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Feldsalat mit Bratapfelscheiben und karamellisierten Nüssen:** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 60 g getrocknete Aprikosen würfeln. 2 rote Äpfel sechsteln und das Kerngehäuse ausschneiden. 1 TL frisch gepressten Zitronensaft und 2 EL Preiselbeermarmelade verrühren und die Äpfel damit marinieren.

Um jede Apfelecke eine Scheibe Speck wickeln und diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 100 g gemischte Nüsse in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur anrösten. Mit 1/2 EL Puderzucker bestäuben und karamellisieren.

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

Den Salat mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Jeweils zwei Apfelviertel daraufsetzen und mit den karamellisierten Nüssen und den Aprikosenwürfeln bestreuen.