



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 gebratenen Jakobsmuscheln und Speck

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- 300 g Feldsalat, geputzt
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 8 Jakobsmuscheln, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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:** 300 g Feldsalat waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Aus 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 1 EL Weißweinessig, 2 EL klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 1 TL Senf und 1/2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** ein Dressing rühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

8 Speckscheiben halbieren. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen, 8 Jakobsmuscheln und die halbierten Speckscheiben darin von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und die Muscheln mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und mit jeweils 2 gegrillten Jakobsmuscheln und 4 Speckscheiben auf Tellern anrichten.