



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: 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, gewaschen
- 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

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.