



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 Kartoffeldressing und Mini-Flammkuchen

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Salatwürze
- 600 g Feldsalat, gewaschen und geputzt
- 4 kleine Kartoffeln, festkochend
- 4 EL Weißweinessig
- 1 EL Senf
- 2 fertige Flammkuchenböden
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 2 kleine Zwiebeln
- 200 g Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Feldsalat mit Kartoffeldressing und Mini-Flammkuchen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett	38,2 g Kohlenhydrate	13,5 g Eiweiß	5,3 g Ballaststoffe	345 kcal
Brennwert				

**Feldsalat mit Kartoffeldressing und Mini-Flammkuchen:** Den Backofen auf 200°C vorheizen. Für das Kartoffeldressing 4 kleine festkochende Kartoffeln schälen und kochen. Die weichen Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit 4 EL Weißweinessig, 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 1 EL Senf gut verrühren. Mit GEFRO Salatwürze würzen.

Mit einem runden Ausstecher runde kleine Böden aus dem Flammkuchenteig stechen und diese mit 200 g Sauerrahm bestreichen. 8 Scheiben Frühstücksspeck und 2 kleine Zwiebeln in feine Streifen schneiden und auf dem Sauerrahm verteilen. Mit etwas GEFRO Kräuterwürze würzen. Die Mini-Flammkuchen auf ein Backblech setzen und für etwa 3-4 Min. in den Ofen geben. 600 g Feldsalat (gewaschen und geputzt) mit dem Dressing marinieren und auf Teller setzen. Zusammen mit den Flammkuchenminis servieren.

**Tipp:** Anstelle der Flammkuchenböden können Sie auch dünn geschnittene Baguettescheiben verwenden