



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

Einkaufszettel

Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 30 ml GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Lachssteak, à 180 g
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Schale Feldsalat
- 50 ml Kräuteressig
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 50 g Walnusskerne
- Zitronenecken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,2 g Fett 5,8 g Kohlenhydrate 36,2 g Eiweiß 415 kcal Brennwert

Feldsalat mit Nussvinaigrette und Lachssteak 4 küchenfertige Lachssteaks (à 180 g) unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen, mit einigen Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln, mit **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer aus der Mühle würzen und im Kühlschrank 10 Min. ziehen lassen.

1 Schale Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Für das Dressing 100 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO Suppe** in eine Schüssel geben, mit 50 ml Kräuteressig, 2 EL mittelscharfem Senf und 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** verrühren, mit **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer würzen. 30 ml **GEFRO Brat- & Frittieröl** tropfenweise unter das Dressing rühren und zum Schluss 50 g gehackte Walnusskerne untermischen. Anschließend 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Lachssteaks darin braten.

Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen, mit den Lachssteaks dekorativ anrichten und mit Zitronenecken garniert servieren.

Tipp: Ein Gericht, das schnell zubereitet ist.