



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

Bayrischer Fleischkäs'-Salat

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 300 g Fleischkäse
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Laugenstange
- 1 EL süßer Senf
- 1 EL Apfelessig
- 100 g Schmand
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bayrischer Fleischkäs'-Salat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,9 g Fett	19,4 g Kohlenhydrate	14,9 g Eiweiß	2,6 g Ballaststoffe	468
kcal Brennwert				

Bayrischer Fleischkäs'-Salat

1❏ Fleischkäse und Gemüse vorbereiten:

300 g Fleischkäse in Streifen schneiden. 1 Stange Lauch längs halbieren, waschen und putzen. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Lauch in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken. Lauch- und Zwiebelstreifen in eine große Schüssel geben.

2❏ Dressing anrühren:

Aus 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 1 EL süßem Senf, 1 EL Apfelessig und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ein Dressing rühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken und über die Lauch-Zwiebel-Mischung geben.

3❏ Fleischkäse und Laugenstange anbraten:

1 Laugenstange grob würfeln. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischkäsestreifen rundum anbraten, die Laugenstangenwürfel zugeben und goldbraun rösten. Alles in die Schüssel geben und gut vermengen.

4❏ Schmand anrühren und servieren:

100 g Schmand mit 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch verrühren. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken. Den Fleischkäs'-Salat auf Tellern anrichten und den Schnittlauchschand darauf verteilen.

❏ Tipps & Varianten:

❏ **Tipp:** Besonders lecker wird der Salat, wenn die Laugenstangenstücke schön knusprig angeröstet sind – das sorgt für einen tollen Crunch!

❏ **Variante:** Statt Lauch kannst du auch feine Streifen von Gewürzgurken oder Paprika verwenden – das gibt dem Salat eine frische Note.