



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 in Kräuter-Meerrettichdressing mit Pilzen und Räucherlachs

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 g Champignons
- 1 Schalotte
- 1 EL Meerrettich, frisch gerieben
- 200 g Feldsalat, küchenfertig gewaschen und geputzt
- 200 g Räucherlachs, in Scheiben
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Zweige Dill
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feldsalat in Kräuter-Meerrettichdressing mit Pilzen und Räucherlachs

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16 g Fett	1,3 g Kohlenhydrate	11,4 g Eiweiß	1,8 g Ballaststoffe	193 kcal
Brennwert				

Feldsalat in Kräuter-Meerrettichdressing mit Pilzen und Räucherlachs

1. Pilze & Schalotte vorbereiten:

100 g Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.
1 Schalotte schälen und fein würfeln.

2. Pilze anbraten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.
Die Schalottenwürfel darin glasig andünsten.
Champignons zugeben und anbraten.
Mit Salz, **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

3. Dressing zubereiten:

Aus **GEFRO Salatdressing Gartenkräuter**, 30 ml **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 60 ml Wasser ein Dressing anrühren.
1 EL frisch geriebenen Meerrettich einrühren.

4. Salat marinieren:

200 g Feldsalat mit dem Kräuter-Meerrettichdressing mischen und auf Tellern anrichten.

5. Anrichten & Servieren:

Die warmen Pilze über dem Salat verteilen.
Räucherlachsscheiben auf die Teller geben.
Dillspitzen von den Zweigen zupfen und den Salat damit garnieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Besonders aromatisch werden die Pilze, wenn du sie vor dem Anbraten kurz ohne Fett in einer heißen Pfanne anröstest – so entwickeln sie intensiveres Röstaroma, ohne Zutaten zu verändern.

Variante: Für einen kräftigeren Geschmack kannst du den Räucherlachs leicht auseinanderzupfen und locker über dem Salat verteilen – so verbindet er sich besser mit dem Dressing.