



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 gebratenen Jakobsmuscheln und Speck

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 300 g Feldsalat, geputzt
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 8 Jakobsmuscheln, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 EL Honig

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:

1 Salat vorbereiten:

300 g Feldsalat waschen, putzen und gut abtropfen lassen.

2 Dressing anrühren:

Aus 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, 1 EL Weißweinessig, 2 EL klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 1 TL Senf und ½ EL Honig ein Dressing rühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

3 Jakobsmuscheln und Speck braten:

8 Speckscheiben halbieren. 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen, 8 Jakobsmuscheln und die halbierten Speckscheiben hineingeben und von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Die Muscheln mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

4 Anrichten & Servieren:

Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und auf Teller verteilen. Jeweils 2 gebratene Jakobsmuscheln und 4 Speckscheiben daraufsetzen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Dazu passt ein kühler, trockener Weißwein – z. B. ein Sauvignon Blanc oder ein Chardonnay – perfekt.

■ **Tipp:** Ein Spritzer Zitronensaft über den gebratenen Jakobsmuscheln unterstreicht den feinen Meeresgeschmack und gibt dem Gericht eine frische Note.

■ **Variante:** Anstelle von Speck kann auch geräucherter Schinken oder ein Dünngeschnittener Braten verwendet werden.

■ **Nicht vergessen:** Jakobsmuscheln immer nur kurz braten – so bleiben sie zart und saftig.