



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 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

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:

1⌚ Vorbereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2⌚ Kartoffeldressing zubereiten:

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 abschmecken.

3⌚ Mini-Flammkuchen backen:

Aus dem Flammkuchenteig mit einem runden Ausstecher kleine Böden ausstechen.

Die Böden 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 legen und 3–4 Minuten im Ofen backen.

4⌚ Salat marinieren:

600 g Feldsalat (gewaschen und geputzt) mit dem Kartoffeldressing mischen und auf Tellern anrichten.

5⌚ Anrichten & Servieren:

Den marinierten Feldsalat mit den Mini-Flammkuchen servieren.

⌚ Tipps & Varianten:

⌚ **Tipp** : Anstelle von Flammkuchenböden kannst du auch dünn geschnittene Baguettescheiben verwenden – die werden besonders knusprig.

⌚ **Variante 1**: Ein Teil des Feldsalats kann durch Rucola oder junge Spinatblätter ersetzt werden – das bringt eine würzige Note.

⌚ **Variante 2**: Für eine vegane Version den Speck weglassen und den Sauerrahm durch pflanzliche Creme ersetzen.

⌚ **Nicht vergessen**: Die Mini-Flammkuchen schmecken auch hervorragend vom Grill – ideal für ein Sommer-Buffer oder als Fingerfood