



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
- 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
- 2 EL Wald und Blütenhonig

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

1▫ Lachssteaks vorbereiten

4 Lachssteaks (à 180 g) unter fließendem Wasser waschen, trockentupfen und mit einigen Tropfen Zitronensaft sowie etwas Worcestersoße beträufeln.

Mit **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer würzen und 10 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.

2▫ Salat & Dressing vorbereiten:

1 Schale Feldsalat verlesen, gründlich 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 Wald & Blütenhonig verrühren. Mit **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer abschmecken. 30 ml **GEFRO Omega-3-Speiseöl** tropfenweise unterrühren und 50 g gehackte Walnusskerne untermischen.

3▫ Lachssteaks braten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Lachssteaks darin anbraten, bis sie außen goldbraun und innen saftig sind.

4▫ Anrichten & Servieren:

Den Feldsalat mit dem Dressing anmachen. Salat und Lachssteaks dekorativ auf Tellern anrichten und mit Zitronenecken garnieren.

▫ Tipps & Varianten

▫ **Tipp:** Du kannst das Gericht auch ideal mit Rucola zubereiten – wie im Rezeptbild dargestellt. Das bringt eine leicht nussige, würzige Note.