



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

Knackiger Mesclin-Salat mit Croûtons

- 1 EL GEFRO Salat-Dressing
Gartenkräuter
- 4 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl
- 40 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1 Packung Pflücksalat, ca. 125 g
- 0,5 Stange Baguette

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter
www.gefro.de

Knackiger Mesclin-Salat mit Croûtons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,8 g Fett	20 g Kohlenhydrate	5,9 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	271 kcal
Brennwert				

Knackiger Mesclin-Salat mit Croûtons:

1. Salat vorbereiten:

Den Backofengrill auf 250 °C vorheizen.

1 Packung Pflücksalat (ca. 125 g) gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter nach Packungsanleitung mit 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl anrühren.

2. Croûtons zubereiten:

½ Baguette in große Würfel schneiden und unter dem Grill goldbraun rösten, dabei einmal wenden.

Anschließend mit 2 EL GEFRO Omega-3 Steinpilzöl beträufeln.

3. Salat anrichten:

Die Salatmischung mit dem Dressing marinieren und auf Tellern anrichten.

Die Croûtons darübergeben, mit 40 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix bestreuen und sofort servieren.

■ **Tipp:** Für extra Geschmack können die Croûtons vor dem Grillen mit etwas Knoblauchöl bestrichen werden – das sorgt für ein herrlich würziges Aroma.