



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

Bratkartoffel-Eiersalat mit Forellenfilet

- 100 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 8 Eier
- 500 g kleine, festkochende Kartoffeln, gekocht und geschält
- 2 Schalotten
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL Apfelessig
- 60 g Salatmayonnaise
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- 4 geräucherte Forellenfilets, à 80 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bratkartoffel-Eiersalat mit Forellenfilet

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33 g Fett	17,9 g Kohlenhydrate	25,3 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	470 kcal
Brennwert				

Bratkartoffel-Eiersalat mit Forellenfilet

1. Eier kochen & vorbereiten:

8 Eier in kochendes Wasser legen und 8 Min. kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken, pellen und auskühlen lassen.

2. Kartoffeln & Zwiebeln anbraten:

500 g kleine, gekochte und geschälte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten.

Kartoffelscheiben zugeben und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen. In eine Schüssel geben.

3. Salatgrundlage anrichten:

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit Essig aufkochen und über die Kartoffeln gießen.

Die ausgekühlten Eier grob hacken und unterheben.

60 g Salatmayonnaise, 100 g Joghurt und 1 EL geschnittenen Dill zugeben und untermischen.

Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4. Forellenfilet zufügen & servieren:

4 geräucherte Forellenfilets in Stücke zupfen und vorsichtig unter den Salat heben.

Auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipps:** Wer es frischer mag, gibt noch fein geschnittene Gurkenwürfel oder Radieschen unter den Salat.

■ **Variante:** Anstelle von Forelle passen auch geräucherter Lachs oder Saibling hervorragend dazu.