



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Forellentatar mit Feldsalat in Kartoffeldressing

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 650 g Forellenfilet ohne Haut, küchenfertig ohne Gräten
- Dill zum Garnieren
- 1 Schalotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- 1 mittelgroße Kartoffel, gekocht
- 200 g Feldsalat, küchenfertig geputzt
- 2 EL Schmand
- 2 EL Obstessig
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Forellentatar mit Feldsalat in Kartoffeldressing

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                     |               |                     |     |
|----------------|---------------------|---------------|---------------------|-----|
| 21,5 g Fett    | 6,7 g Kohlenhydrate | 36,5 g Eiweiß | 2,5 g Ballaststoffe | 364 |
| kcal Brennwert |                     |               |                     |     |

### Forellentatar mit Feldsalat in Kartoffeldressing

#### 1. Forellenfilet vorbereiten:

650 g Forellenfilet (ohne Haut und Gräten) sehr fein würfeln und in eine Schüssel geben.

#### 2. Gemüse anschwitzen:

1 Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

1 Stange Staudensellerie putzen und ebenfalls fein würfeln.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten- sowie Selleriewürfel darin kurz andünsten. Anschließend abkühlen lassen.

#### 3. Tatar anrühren:

Die abgekühlten Gemüsewürfel mit 1 EL Schnittlauchröllchen zum Forellenfilet geben und vorsichtig vermengen.

Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

#### 4. Kartoffeldressing zubereiten:

1 mittelgroße, gekochte Kartoffel schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

100 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit 2 EL Obstessig und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl verrühren.

Mit etwas GEFRO Salatwürze abschmecken und mit der gepressten Kartoffel zu einem cremigen Dressing verrühren.

#### 5. Anrichten:

200 g Feldsalat mit dem Kartoffeldressing marinieren und kreisförmig auf Tellern anrichten. Das Forellentatar mittig auf dem Salat platzieren und mit einem Klecks Schmand sowie frischem Dill garnieren.

#### Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für ein besonders frisches Aroma etwas abgeriebene Zitronenschale oder fein gehackten Dill direkt ins Tatar geben.

■ **Variante:** Das Rezept funktioniert auch hervorragend mit Lachs- oder Saiblingsfilet – ideal für ein festliches Menü oder als edle Vorspeise.

■ **Varinate 2:** Hierzu eignet sich auch wunderbar ein Batavia Salat, wie in der dargestellten Rezeptvariante.

❗ **Nicht vergessen:** Das Kartoffeldressing schmeckt auch wunderbar zu anderen Blattsalaten oder geröstetem Gemüse – einfach etwas Brühe anpassen, falls es zu dick wird.