



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

Garnelen auf Kartoffelsalat in Kokosdressing

- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 600 g kleine Salatkartoffeln, festkochend
- 1 rote Paprika
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 150 ml Kokosmilch
- 1 Limette (Saft)
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Koriander gehackt
- 8 große Garnelen ohne Kopf und Schale, geputzt
- Salz
- Cayennepfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Garnelen auf Kartoffelsalat in Kokosdressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,4 g Fett	29,3 g Kohlenhydrate	30,1 g Eiweiß	7,8 g Ballaststoffe	384
kcal Brennwert				

Garnelen auf Kartoffelsalat in Kokosdressing

1⌚ Kartoffeln kochen:

600 g kleine Salatkartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, abkühlen lassen und schälen.

2⌚ Gemüse vorbereiten:

1 rote Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

2 Stangen Staudensellerie in feine Scheiben schneiden.

1 Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin leicht andünsten.

3⌚ Kartoffelsalat anmachen:

Die geschälten, lauwarmen Kartoffeln längs vierteln und in eine Schüssel geben.

Das Gemüse untermischen und mit 200 ml warmer klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** übergießen.

150 ml Kokosmilch, den Saft von 1 Limette, 1 EL Sojasoße und 1 EL gehackten Koriander hinzufügen und alles gut marinieren.

4⌚ Garnelen braten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen.

Die Garnelen längs halbieren, mit etwas Salz und einer Prise Cayennepfeffer würzen und bei mittlerer Temperatur etwa 3–4 Minuten anbraten.

5⌚ Anrichten & Servieren:

Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und die gebratenen Garnelen darauf verteilen.

⌚ Tipp:

Für eine besonders aromatische Note kannst du das Gericht mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** abschmecken – sie verleiht dem Salat und den Garnelen eine landestypische, asiatische Geschmacksnote.