



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

Gemüse-Kartoffelsalat mit Schmanddressing

- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 600 g kleine Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 6 kleine Karotten
- 6 Stangen Staudensellerie
- 1 kleiner Blumenkohl
- 8 kleine Schalotten
- 3 EL Weißweinessig
- 1 Bund glatte Petersilie
- 200 g Schmand, 20% Fett
- 1 Zitrone, Saft
- 0,5 Kopf Friséesalat, geputzt und gezupft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gemüse-Kartoffelsalat mit Schmanddressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett	33,5 g Kohlenhydrate	9,9 g Eiweiß	11,7 g Ballaststoffe	342
kcal Brennwert				

Gemüse-Kartoffelsalat mit Schmanddressing .

1. Kartoffeln und Gemüse vorbereiten:

600 g kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, ausdämpfen, pellen und halbieren.
6 kleine Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in jeweils 3 Stücke schneiden.
6 Stangen Staudensellerie in mundgerechte Stücke schneiden.
1 kleinen Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.
8 kleine Schalotten schälen und halbieren.
Karotten, Sellerie und Blumenkohl getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und auf ein Sieb geben.

2. Schalotten anbraten & Marinade zubereiten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
Mit 300 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und aufkochen.
3 EL Weißweinessig und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** zugeben, dann das Gemüse und die Kartoffeln darin marinieren.

3. Dressing anrühren:

200 g Schmand (20 % Fett) mit dem Saft von 1 Zitrone verrühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

4. Anrichten:

Das marinierte Gemüse-Kartoffel-Gemisch aus der Marinade heben, mit 1/2 Kopf gezupftem Friséesalat auf Tellern anrichten und das Schmanddressing darübergeben.
Mit den gezupften Petersilienblättern (1 Bund) bestreuen.

Tipps:

- Der Salat schmeckt lauwarm besonders aromatisch – ideal als leichte Hauptmahlzeit oder Beilage zu Fisch und Geflügel.
- Streuen Sie kurz vor dem Servieren ein paar geröstete Sonnenblumenkerne oder Walnüsse über den Salat – das sorgt für einen köstlichen Crunch.
- Für eine herzhaftere Note können Sie einige Schalotten mit Speckwürfeln anbraten und über den fertigen Salat streuen.