



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

### Gnocchi-Salat mit Lachs

- GEFRO Salatwürze
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g Kartoffel-Gnocchi aus dem Kühlregal
- 200 g grüne Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Bund Rucola
- 300 g frisches Lachsfilet, küchenfertig ohne Haut
- 1 Bio-Zitrone
- 150 g Joghurt, 10% Fett
- Salz

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

## Gnocchi-Salat mit Lachs

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                      |     |
|----------------|----------------------|---------------|----------------------|-----|
| 15,5 g Fett    | 95,5 g Kohlenhydrate | 27,3 g Eiweiß | 10,8 g Ballaststoffe | 639 |
| kcal Brennwert |                      |               |                      |     |

### Gnocchi-Salat mit Lachs

#### 1. Gnocchi vorbereiten:

500 g Kartoffel-Gnocchi nach Packungsangabe garen, anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Gnocchi in eine große Salatschüssel geben.  
200 g grüne, tiefgekühlte Erbsen auftauen und ebenfalls in die Schüssel geben.

#### 2. Rucola & Lachs vorbereiten:

1 Bund Rucola putzen, gründlich waschen und zum Rest in die Schüssel geben.  
300 g frisches Lachsfilet, küchenfertig ohne Haut, in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

#### 3. Joghurtdressing zubereiten:

Die Schale der Zitrone mit einer Küchenreibe fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.  
Zitronenschale und Zitronensaft mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 150 g Joghurt, 10% Fett, verrühren. Das Dressing mit GEFRO Salatwürze abschmecken.  
Den Salat mit dem Joghurtdressing marinieren und vorsichtig vermengen.

#### 4. Lachs anbraten:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Die Lachswürfel darin rundum kurz anbraten.  
Mit einigen Tropfen Zitronensaft sowie etwas Salz würzen und anschließend aus der Pfanne nehmen.

#### 5. Anrichten & Servieren:

Den Salat in Schalen anrichten und die gebratenen Lachswürfel gleichmäßig darauf verteilen.

#### Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Der Salat schmeckt besonders frisch, wenn er vor dem Servieren noch etwa 10 Minuten durchziehen darf.

■ **Variante:** Anstelle des Lachsfilets können auch Garnelen verwendet werden. Diese ebenso kurz in der Pfanne anbraten und würzen.

■ **Nicht vergessen:** Die Gnocchi vor dem Mischen gut abtropfen lassen, damit der Salat nicht wässrig wird.