



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

Kartoffel-Meerrettichsuppe mit Zitrone und Lachstatar

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 45 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 250 g sehr frisches Lachsfilet, ohne Haut
- 2 Schalotten
- 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 1 TL Dill, gehackt
- 1 TL Petersilie, gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Liter Milch 1,5 % Fett
- 1 EL Meerrettich, fein gerieben
- 1 Bio-Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
- 2 EL Schmand

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kartoffel-Meerrettichsuppe mit Zitrone und Lachstatar

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,2 g Fett	17,5 g Kohlenhydrate	22,3 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe	268 kcal
Brennwert				

Kartoffel-Meerrettichsuppe mit Zitrone und Lachstatar

1. Lachstatar vorbereiten:

Das braune Unterstück des Lachsfilets entfernen.
Den restlichen Lachs sehr fein würfeln oder hacken.

2 Schalotten schälen und fein würfeln.

Lachs und Schalotten in eine Schüssel geben.

Mit gehackten Kräutern, 1 TL Zitronensaft und 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra gründlich vermengen.

2. Suppe kochen:

1 Liter Milch in einem Topf erwärmen.

45 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen.

1 EL fein geriebenen Meerrettich, Zitronensaft und Zitronenschale in die Suppe rühren.

3. Anrichten & Servieren:

Die heiße Suppe in Teller füllen.

Das Lachstatar mittig einlegen.

Je 1/2 EL Schmand auf die Suppe geben und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Besonders frisch schmeckt das Tatar, wenn du es kurz vor dem Servieren mit etwas zusätzlicher Zitronenschale verfeinerst.

Variante: Statt Lachs eignet sich auch fein gewürfelter Räucherlachs – er gibt der Suppe eine kräftigere, herzhaftere Note.