



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

Kartoffelsalat mit grünen Bohnen und Pfifferlingen

- 300 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 600 g kleine, festkochende Kartoffeln, bereits am Vortag gekocht
- 250 g grüne Bohnen
- Salz
- 4 kleine Schalotten
- 300 g Pfifferlinge, geputzt
- 150 g Kirschtomaten
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Senf
- 150 g Schmand, 20% Fett
- 1 Bund glatte Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kartoffelsalat mit grünen Bohnen und Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,1 g Fett	28,3 g Kohlenhydrate	6,8 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	359
kcal Brennwert				

Kartoffelsalat mit grünen Bohnen und Pfifferlingen

1. Kartoffeln und Gemüse vorbereiten:

600 g kleine, festkochende Kartoffeln (am besten schon am Vortag gekocht) schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

250 g grüne Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2. Pfifferlinge anbraten:

4 kleine Schalotten schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

300 g geputzte Pfifferlinge (je nach Größe halbieren) vorbereiten.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen, die Schalotten bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Pfifferlinge zugeben, die Hitze erhöhen und kräftig anbraten.

Mit 300 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen, kurz aufkochen und beiseitestellen.

3. Dressing anrühren:

In einer großen Schüssel 3 EL Weißweinessig, 1 EL Senf, 150 g Schmand (20 % Fett) und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** gut verrühren.

Die Pfifferlinge samt Brühe zugeben, alles gut mischen und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

4. Salat fertigstellen:

Kartoffelscheiben, Bohnen und 150 g halbierte Kirschtomaten in die Schüssel geben.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und unterheben.

Alles vorsichtig vermengen und etwas ziehen lassen.

Tipps & Varianten:

Tipps: Der Salat schmeckt lauwarm besonders aromatisch – ideal als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

Variante: Wer es herzhaft mag, gibt zusätzlich angebratene Speckwürfel hinzu.