



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

Spargelsalat mit Räucherlachs

- 50 ml GEFRO Suppe
- 50 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 400 g kleine, neue Kartoffeln
- 250 g grüner Spargel
- 250 g weißer Spargel
- 1 EL grobkörniger Dijonsenf
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 300 g Räucherlachs
- 5 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- 3 EL Schmand
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 Bund Dill
- 60 g Erbsen- oder Linsensprossen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargelsalat mit Räucherlachs

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett	18,7 g Kohlenhydrate	20 g Eiweiß	4,4 g Ballaststoffe	347 kcal
Brennwert				

Spargelsalat mit Räucherlachs

1. Kartoffeln kochen:

400 g kleine, neue Kartoffeln halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2. Spargel vorbereiten:

Von 250 g grünem Spargel die unteren 3 cm abschneiden.

250 g weißen Spargel schälen und das holzige Ende entfernen.

Die Stangen schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

3. Dressing anrühren:

Aus 1 EL grobkörnigem Dijonsenf, 50 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 2 EL Weißweinessig und 50 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** ein Dressing rühren.

Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

4. Salat mischen:

Spargel und Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Den Spargelsalat auf einer Platte anrichten und 300 g Räucherlachs sowie Radieschenscheiben darauf verteilen.

5. Schmandcreme & Finish:

3 EL Schmand mit 1 TL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Dill garnieren und 60 g Erbsen- oder Linsensprossen darüberstreuen.

Tipps & Varianten:

Tipps: Der Salat schmeckt besonders frisch, wenn Spargel und Kartoffeln vollständig ausgekühlt sind – ideal auch als leichtes Sommergericht.

Variante: Statt Räucherlachs passt auch fein geschnittene Forelle oder ein mild geräucherter Saibling hervorragend.