



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

Süddeutscher Kartoffelsalat mit Brühe

- 6 g GEFRO Gemüsebrühe PUR
- 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Zitrone (Saft)
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Süddeutscher Kartoffelsalat mit Brühe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5,5 g Fett	41,9 g Kohlenhydrate	5,9 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	243 kcal
Brennwert				

Süddeutscher Kartoffelsalat mit Brühe

1⌘ Kartoffeln kochen & vorbereiten:

1 kg festkochende Kartoffeln ca. 20 – 30 Minuten gar kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln noch warm schälen.

2⌘ Brühe kochen & Zwiebeln dünsten:

300 ml Wasser aufkochen und 6 g **GEFRO Gemüsebrühe PUR** (ca. 1 TL) einrühren.
1 rote Zwiebel schälen und würfeln. In 1 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Mit der heißen Gemüsebrühe und dem Saft einer halben Zitrone ablöschen.
1 EL mittelscharfen Senf einrühren und kurz aufkochen lassen.

3⌘ Kartoffelsalat anmachen:

Die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Sofort mit der heißen Brühe übergießen und vorsichtig mischen.
Mit 1 TL **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken sowie nach Belieben salzen.
Den Salat anschließend ca. 1 Stunde ziehen lassen.

4⌘ Fertigstellen:

1 Bund Petersilie hacken und unterheben.
3 – 4 Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden.
Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und nach Belieben mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.
Eventuell mit **GEFRO Kräuterwürze** nachwürzen.

⌘ Tipps & Varianten

⌘ **Tipp:** Wenn möglich, den Kartoffelsalat einige Stunden vorher vorbereiten. Er entwickelt dann seinen typisch süddeutschen, leicht cremigen Geschmack noch besser.