



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

Garnelen auf Kartoffelsalat in Kokosdressing

- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 600 g kleine Salatkartoffeln, festkochend
- 1 rote Paprika
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 150 ml Kokosmilch
- 1 Limette (Saft)
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Koriander gehackt
- 8 große Garnelen ohne Kopf und Schale, geputzt
- Salz
- Cayennepfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Garnelen auf Kartoffelsalat in Kokosdressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|
| 15,4 g Fett | 29,3 g Kohlenhydrate | 30,1 g Eiweiß | 7,8 g Ballaststoffe | 384 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|

Garnelen auf Kartoffelsalat in Kokosdressing 600 g kleine Salatkartoffeln mit der Schale in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, abkühlen lassen und schälen.

In der Zwischenzeit 1 rote Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. 2 Stangen Staudensellerie in sehr dünne Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin leicht andünsten.

Die geschälten, lauwarmen Kartoffeln der Länge nach vierteln, in eine Schüssel geben, das Gemüse untermischen und mit der warmen 200 ml klaren Brühe aus **GEFRO Suppe** begießen. Mit 150 ml Kokosmilch, dem Saft von 1 Limette, 1 EL Sojasoße sowie 1 EL gehacktem Koriander marinieren.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen der Länge nach halbieren, mit etwas Salz und wenig Cayennepfeffer würzen und in der Pfanne etwa 3 - 4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.

Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und die gebratenen Garnelen darauf verteilen.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche schmecken das Gericht mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** ab. Die vollmundige Würzmischung verleiht Ihren Garnelen auf Kartoffelsalat eine charakteristische, landestypische Geschmacksnote.