



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gnocchi-Salat mit Lachs

- GEFRO Salatwürze
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 500 g Kartoffel-Gnocchi aus dem Kühlregal
- 200 g grüne Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Bund Rucola
- 300 g frisches Lachsfilet, küchenfertig ohne Haut
- 1 Bio-Zitrone
- 150 g Joghurt, 10% Fett
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gnocchi-Salat mit Lachs

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett	95,5 g Kohlenhydrate	27,3 g Eiweiß	10,8 g
Ballaststoffe	639 kcal Brennwert		

**Gnocchi-Salat mit Lachs** 500 g Kartoffel-Gnocchi nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Gnocchi in eine große Salatschüssel geben. 200 g grüne, tiefgekühlte Erbsen auftauen und in die Salatschüssel geben.

1 Bund Rucola putzen, waschen und ebenfalls in die Schüssel geben. 300 g frisches Lachsfilet, küchenfertig ohne Haut, in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Schale der Zitrone mit der Küchenreibe fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die abgeriebene Zitronenschale und den Zitronensaft mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 150 g Joghurt, 10% Fett, verrühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken. Den Gnocchisalat mit dem Joghurtdressing marinieren.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer beschichteten Pfanne erwärmen und die Lachswürfel darin anbraten. Mit einigen Tropfen Zitronensaft sowie etwas Salz würzen und aus der Pfanne nehmen.

Den Gnocchisalat in Schalen anrichten und die gebratenen Lachswürfel darauf verteilen.

**Tipp:** Zur Zubereitung für diesen Salat können anstatt des Lachsfilets auch Garnelen verwendet werden.