



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

Bärlauchbratwurst mit karamellisiertem Zwiebel-Kartoffelsalat

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 200 ml GEFRO Suppe
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- 1 große Gemüsezwiebel
- 2 TL Zucker
- 6 EL Weißweinessig
- 1 EL mittelscharfen Senf
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 8 Bärlauchbratwürste oder -bratwurstschnecken, à 80 g
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bärlauchbratwurst mit karamellisiertem Zwiebel-Kartoffelsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

56,2 g Fett	3,1 g Kohlenhydrate	32,7 g Eiweiß	1,3 g Ballaststoffe	644 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Bärlauchbratwurst mit karamellisiertem Zwiebel-Kartoffelsalat: 1 kg kleine, fest kochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 15 - 20 Minuten bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und etwas auskühlen lassen. Dann pellen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

1 Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anbraten. Mit 1 TL Zucker bestreuen und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Die Zwiebeln zu den Kartoffeln geben.

200 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen und 6 EL Weißweinessig, 1 TL Zucker, 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** sowie 1 EL Senf zugeben und alles kräftig miteinander verrühren. Die Brühe über die Kartoffeln gießen und den Salat gut durchmischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 8 Bärlauchbratwürste auf dem Grill von beiden Seiten jeweils 3 Minuten grillen.

Den lauwarmen Salat mit den Bratwürsten auf Tellern anrichten. Mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.