



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

### Forellentatar mit Feldsalat in Kartoffeldressing

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 650 g Forellenfilet ohne Haut, küchenfertig ohne Gräten
- Dill zum Garnieren
- 1 Schalotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 mittelgroße Kartoffel, gekocht
- 200 g Feldsalat, küchenfertig geputzt
- 2 EL Schmand
- 2 EL Obstessig

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

## Forellentatar mit Feldsalat in Kartoffeldressing

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,5 g Fett	6,7 g Kohlenhydrate	36,5 g Eiweiß	2,5 g Ballaststoffe	364 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Forellentatar mit Feldsalat in Kartoffeldressing:** 650 g Forellenfilet ohne Haut, küchenfertig ohne Gräten, sehr fein würfeln und in eine Schüssel geben.

1 Schalotte schälen und sehr fein würfeln. 1 Stange Staudensellerie putzen und ebenfalls sehr fein würfeln. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten- und Staudenselleriewürfel darin andünsten und abkühlen lassen.

Die ausgekühlten Würfel mit 1 EL Schnittlauchröllchen in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 mittelgroße, gekochte Kartoffel schälen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. 100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit 2 EL Obstessig und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** zu einem Dressing verrühren und mit etwas **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

200 g Feldsalat mit dem Dressing marinieren, kreisförmig auf Tellern anrichten und in die Mitte das Forellentatar setzen.

Mit etwas Schmand und Dill garnieren.