



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

### Gemüse-Kartoffelsalat mit Schmanddressing

- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 600 g kleine Kartoffeln, festkochend
- Salz
- 6 kleine Karotten
- 6 Stangen Staudensellerie
- 1 kleiner Blumenkohl
- 8 kleine Schalotten
- 3 EL Weißweinessig
- 1 Bund glatte Petersilie
- 200 g Schmand, 20% Fett
- 1 Zitrone, Saft
- 0,5 Kopf Friséesalat, geputzt und gezupft

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

## Gemüse-Kartoffelsalat mit Schmanddressing

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett	33,5 g Kohlenhydrate	9,9 g Eiweiß	11,7 g Ballaststoffe	342 kcal
Brennwert				

**Gemüse-Kartoffelsalat mit Schmanddressing** 600 g kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, ausdämpfen, pellen und halbieren.

6 kleine Karotten schälen, der Länge nach halbieren und die Hälften in jeweils 3 gleich große Stücke schneiden. 6 Stangen Staudensellerie in mundgerechte Stücke schneiden. 1 kleinen Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen. 8 kleine Schalotten schälen und halbieren. Die Karotten- und Selleriestücke sowie die Blumenkohlröschen getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb geben.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Topf erhitzen und die halbierten Schalotten darin anbraten bis sie leicht gebräunt sind, mit 300 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und aufkochen. 3 EL Weißweinessig sowie 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** zugeben und das Gemüse sowie die Kartoffeln darin marinieren. Die Petersilieblätter (1 Bund) von den Stielen zupfen.

200 g Schmand (20% Fett) mit dem Saft von 1 Zitrone verrühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken. Das marinierte Kartoffel-Gemüse aus der Marinade heben, mit dem gezupften Friséesalat (1/2 Kopf) auf Tellern anrichten und das Sauerrahmdressing darübergeben. Mit den Petersilieblättern bestreuen.