



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

### Italienischer Kartoffelsalat mit Tomaten, Artischocken und Oliven

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Pesto Verde
- 1200 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 200 g Kirschtomaten
- 10 dunkle Oliven, entsteint
- 3 Artischockenherzen, aus der Dose
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Weißweinessig

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

## Italienischer Kartoffelsalat mit Tomaten, Artischocken und Oliven

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18,8 g Fett	47,8 g Kohlenhydrate	10,4 g Eiweiß	16,5 g
Ballaststoffe	416 kcal	Brennwert	

**Italienischer Kartoffelsalat mit Tomaten, Artischocken und Oliven:** 1200 g kleine, festkochende Kartoffeln in reichlich Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 200 g Kirschtomaten und 10 dunkle, entsteinte Oliven halbieren, 3 Artischockenherzen vierteln, 1 Bund Rucola putzen und waschen.

Die abgekühlten Kartoffeln schälen, in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben.

200 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen und über die Kartoffeln geben. 2 EL Weißweinessig, 3 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** und 2 EL **GEFRO Pesto Verde** zugeben, gut durchmischen und den Salat etwas ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die halbierten Kirschtomaten, die Oliven und die Artischockenviertel untermengen.

Zuletzt vorsichtig den Rucola unterheben.