



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

### Spargelsalat mit Räucherlachs

- 50 ml GEFRO Suppe
- 50 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- 400 g kleine, neue Kartoffeln
- 250 g grüner Spargel
- 250 g weißer Spargel
- 1 EL grobkörniger Dijonsenf
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 300 g Räucherlachs
- 5 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- 3 EL Schmand
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 0,5 Bund Dill
- 60 g Erbsen- oder Linsensprossen

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

## Spargelsalat mit Räucherlachs

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21 g Fett	18,7 g Kohlenhydrate	20 g Eiweiß	4,4 g Ballaststoffe	347
kcal Brennwert				

**Spargelsalat mit Räucherlachs:** 400 g kleine, neue Kartoffeln halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit von 250 g grünem Spargel die unteren 3 cm wegschneiden. 250 g weißen Spargel schälen und ebenfalls das untere, holzige Ende abschneiden. Die Spargelstangen schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Aus 1 EL grobkörnigem Dijonsenf, 50 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 2 EL Weißweinessig und 50 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

Den Spargel mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch zugeben und gut vermengen. Den Spargelsalat auf einer Platte anrichten und 300 g Räucherlachs sowie die Radieschenscheiben darauf verteilen. 3 EL Schmand mit 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Mit Dill garnieren und mit 60 g Erbsen- oder Linsensprossen bestreuen.