



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Kartoffeln garen:

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 15-20 Minuten bissfest garen. Abgießen, leicht auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in eine große Schüssel geben.

2 Zwiebeln karamellisieren:

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

3 Marinade zubereiten:

200 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen. 6 EL Weißweinessig, 1 TL Zucker, 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl und 1 EL Senf hinzufügen und kräftig verrühren. Die heiße Marinade über die Kartoffeln gießen und alles gut vermengen. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken und lauwarm ziehen lassen.

4 Bratwürste grillen:

8 Bärlauchbratwürste auf den heißen Grill legen und von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten grillen, bis sie schön gebräunt sind.

5 Servieren:

Den lauwarmen Zwiebel-Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, die gegrillten Bratwürste danebenlegen. Mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Der Kartoffelsalat schmeckt auch hervorragend, wenn er ein paar Stunden durchzieht - so verbinden sich die Aromen besonders gut. Variante: Statt Bärlauchbratwürsten passen auch feine Kalbsbratwürste oder vegetarische Gemüsebratlinge perfekt zu diesem Salat. Nicht vergessen: Wer mag, kann den Salat mit frischem Bärlauch oder etwas GEFRO Kräuterwürze verfeinern - das hebt das Aroma der Bratwürste noch stärker hervor.