



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

Bratkartoffel-Eiersalat mit Forellenfilet

- 100 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 500 g kleine, festkochende Kartoffeln, gekocht und geschält
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 60 g Salatmayonnaise
- 4 geräucherte Forellenfilets, à 80 g
- 8 Eier
- 2 Schalotten
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Bratkartoffel-Eiersalat mit Forellenfilet

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33 g Fett 17,9 g Kohlenhydrate 25,3 g Eiweiß 1,5 g Ballaststoffe
470 kcal Brennwert

1 Eier kochen & vorbereiten:

8 Eier in kochendes Wasser legen und 8 Min. kochen. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken, pellen und auskühlen lassen.

2 Kartoffeln & Zwiebeln anbraten:

500 g kleine, gekochte und geschälte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Kartoffelscheiben zugeben und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. In eine Schüssel geben.

3 Salatgrundlage anrichten:

100 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit Essig aufkochen und über die Kartoffeln gießen.

Die ausgekühlten Eier grob hacken und unterheben.

60 g Salatmayonnaise, 100 g Joghurt und 1 EL geschnittenen Dill zugeben und untermischen. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

4 Forellenfilet zufügen & servieren:

4 geräucherte Forellenfilets in Stücke zupfen und vorsichtig unter den Salat heben.

Auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es frischer mag, gibt noch fein geschnittene Gurkenwürfel oder Radieschen unter den Salat.

Variante: Anstelle von Forelle passen auch geräucherter Lachs oder Saibling hervorragend dazu.