



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

Forellentatar mit Feldsalat in Kartoffeldressing

- 100 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Salatwürze
- 650 g Forellenfilet ohne Haut, küchenfertig ohne Gräten
- 200 g Feldsalat, küchenfertig geputzt
- 1 mittelgroße Kartoffel, gekocht
- 1 Schalotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Schmand
- 2 EL Obstessig
- Dill zum Garnieren
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Forellentatar mit Feldsalat in Kartoffeldressing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,5 g Fett 6,7 g Kohlenhydrate 36,5 g Eiweiß 2,5 g Ballaststoffe
364 kcal Brennwert

Forellentatar mit Feldsalat in Kartoffeldressing

1 Forellenfilet vorbereiten:

650 g Forellenfilet (ohne Haut und Gräten) sehr fein würfeln und in eine Schüssel geben.

1 Gemüse anschwitzen:

1 Schalotte schälen und sehr fein würfeln.

1 Stange Staudensellerie putzen und ebenfalls fein würfeln.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten- sowie Selleriewürfel darin kurz andünsten.

Anschließend abkühlen lassen.

2 Tatar anrühren:

Die abgekühlten Gemüsewürfel mit 1 EL Schnittlauchröllchen zum Forellenfilet geben und vorsichtig vermengen.

Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

3 Kartoffeldressing zubereiten:

1 mittelgroße, gekochte Kartoffel schälen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

100 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit 2 EL Obstessig und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl verrühren.

Mit etwas GEFRO Salatwürze abschmecken und mit der gepressten Kartoffel zu einem cremigen Dressing verrühren.

4 Anrichten:

200 g Feldsalat mit dem Kartoffeldressing marinieren und kreisförmig auf Tellern anrichten.

Das Forellentatar mittig auf dem Salat platzieren und mit einem Klecks Schmand sowie frischem Dill garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein besonders frisches Aroma etwas abgeriebene Zitronenschale oder fein gehackten Dill direkt ins Tatar geben.

Variante: Das Rezept funktioniert auch hervorragend mit Lachs- oder Saiblingsfilet - ideal für ein festliches Menü oder als edle Vorspeise.

Varinate 2: Hierzu eignet sich auch wunderbar ein Batavia Salat, wie in der dargestellten Rezeptvariante.

Nicht vergessen: Das Kartoffeldressing schmeckt auch wunderbar zu anderen Blattsalaten oder geröstetem Gemüse - einfach etwas Brühe anpassen, falls es zu dick wird.