



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Garnelen auf Kartoffelsalat in Kokosdressing

- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 8 große Garnelen ohne Kopf und Schale, geputzt
- 600 g kleine Salatkartoffeln, festkochend
- 150 ml Kokosmilch
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 g rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Limette (Saft)
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Koriander gehackt
- Salz
- Cayennepfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Garnelen auf Kartoffelsalat in Kokosdressing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,4 g Fett 29,3 g Kohlenhydrate 30,1 g Eiweiß 7,8 g Ballaststoffe  
384 kcal Brennwert

### 1 Kartoffeln kochen:

600 g kleine Salatkartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, abkühlen lassen und schälen.

### 2 Gemüse vorbereiten:

1 rote Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. 2 Stangen Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin leicht andünsten.

### 3 Kartoffelsalat anmachen:

Die geschälten, lauwarmen Kartoffeln längs vierteln und in eine Schüssel geben. Das Gemüse untermischen und mit 200 ml warmer klarer Brühe aus GEFRO Suppe übergießen. 150 ml Kokosmilch, den Saft von 1 Limette, 1 EL Sojasoße und 1 EL gehackten Koriander hinzufügen und alles gut marinieren.

### 4 Garnelen braten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen längs halbieren, mit etwas Salz und einer Prise Cayennepfeffer würzen und bei mittlerer Temperatur etwa 3-4 Minuten anbraten.

### 5 Anrichten & Servieren:

Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und die gebratenen Garnelen darauf verteilen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders aromatische Note kannst du das Gericht mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry abschmecken - sie verleiht dem Salat und den Garnelen eine landestypische, asiatische Geschmacksnote.