



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

Gemüse-Kartoffelsalat mit Schmanddressing

- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 600 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 200 g Schmand, 20% Fett
- 6 kleine Karotten
- 6 Stangen Staudensellerie
- 1 kleiner Blumenkohl
- 0,5 Kopf Friséesalat, geputzt und gezupft
- 8 g kleine Schalotten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Stück Zitrone, Saft
- 3 EL Weißweinessig
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gemüse-Kartoffelsalat mit Schmanddressing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett 33,5 g Kohlenhydrate 9,9 g Eiweiß 11,7 g Ballaststoffe
342 kcal Brennwert

Gemüse-Kartoffelsalat mit Schmanddressing .

1 Kartoffeln und Gemüse vorbereiten:

600 g kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, ausdämpfen, pellen und halbieren.

6 kleine Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in jeweils 3 Stücke schneiden.

6 Stangen Staudensellerie in mundgerechte Stücke schneiden.

1 kleinen Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.

8 kleine Schalotten schälen und halbieren.

Karotten, Sellerie und Blumenkohl getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und auf ein Sieb geben.

2 Schalotten anbraten & Marinade zubereiten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Mit 300 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und aufkochen.

3 EL Weißweinessig und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl zugeben, dann das Gemüse und die Kartoffeln darin marinieren.

3 Dressing anrühren:

200 g Schmand (20 % Fett) mit dem Saft von 1 Zitrone verrühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

4 Anrichten:

Das marinierte Gemüse-Kartoffel-Gemisch aus der Marinade heben, mit 1/2 Kopf gezapftem Friséesalat auf Tellern anrichten und das Schmanddressing darübergeben.

Mit den gezapften Petersilienblättern (1 Bund) bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipps:

Der Salat schmeckt lauwarm besonders aromatisch - ideal als leichte Hauptmahlzeit oder Beilage zu Fisch und Geflügel.

Streuen Sie kurz vor dem Servieren ein paar geröstete Sonnenblumenkerne oder Walnüsse über den Salat - das sorgt für einen köstlichen Crunch.

Für eine herzhaftere Note können Sie einige Schalotten mit Speckwürfeln anbraten und über den fertigen Salat streuen.