



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

Gnocchi-Salat mit Lachs

- GEFRO Salatwürze
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g Kartoffel-Gnocchi aus dem Kühlregal
- 200 g grüne Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Bund Rucola
- 300 g frisches Lachsfilet, küchenfertig ohne Haut
- 1 Scheiben Bio-Zitrone
- 150 g Joghurt, 10% Fett
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gnocchi-Salat mit Lachs

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett 95,5 g Kohlenhydrate 27,3 g Eiweiß 10,8 g Ballaststoffe
639 kcal Brennwert

Gnocchi-Salat mit Lachs

1 Gnocchi vorbereiten:

500 g Kartoffel-Gnocchi nach Packungsangabe garen, anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Gnocchi in eine große Salatschüssel geben.

200 g grüne, tiefgekühlte Erbsen auftauen und ebenfalls in die Schüssel geben.

2 Rucola & Lachs vorbereiten:

1 Bund Rucola putzen, gründlich waschen und zum Rest in die Schüssel geben.

300 g frisches Lachsfilet, küchenfertig ohne Haut, in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

3 Joghurdressing zubereiten:

Die Schale der Zitrone mit einer Küchenreibe fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Zitronenschale und Zitronensaft mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 150 g Joghurt, 10% Fett, verrühren. Das Dressing mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

Den Salat mit dem Joghurdressing marinieren und vorsichtig vermengen.

4 Lachs anbraten:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Die Lachswürfel darin rundum kurz anbraten.

Mit einigen Tropfen Zitronensaft sowie etwas Salz würzen und anschließend aus der Pfanne nehmen.

5 Anrichten & Servieren:

Den Salat in Schalen anrichten und die gebratenen Lachswürfel gleichmäßig darauf verteilen.

Tipps & Varianten

Tipp: Der Salat schmeckt besonders frisch, wenn er vor dem Servieren noch etwa 10 Minuten durchziehen darf.

Variante: Anstelle des Lachsfilets können auch Garnelen verwendet werden. Diese ebenso kurz in der Pfanne anbraten und würzen.

Nicht vergessen: Die Gnocchi vor dem Mischen gut abtropfen lassen, damit der Salat nicht wässrig wird.