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

Italienischer Kartoffelsalat mit Tomaten, Artischocken und Oliven

- 3 El GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Pesto Verde
- 1200 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 200 g Kirschtomaten
- 10 dunkle Oliven, entsteint
- 3 Artischockenherzen, aus der Dose
- 1 Bund Rucola
- 2 EL Weißweinessig

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Italienischer Kartoffelsalat mit Tomaten, Artischocken und Oliven

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:
18,8 g Fett 47,8 g Kohlenhydrate 10,4 g Eiweiß 16,5 g Ballaststoffe
416 kcal Brennwert

1 Kartoffeln garen & vorbereiten:

1200 g kleine, festkochende Kartoffeln in reichlich Salzwasser garen. Anschließend abgießen, kurz abkühlen lassen, schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in eine große Schüssel geben.

2 Gemüse vorbereiten:

200 g Kirschtomaten halbieren. 10 dunkle, entsteinte Oliven halbieren. 3 Artischockenherzen vierteln. 1 Bund Rucola putzen und waschen.

3 Brühe & Marinade mischen:

200 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen und über die Kartoffeln gießen. 2 EL Weißweinessig, 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 2 EL GEFRO Pesto Verde hinzufügen und alles gründlich vermengen. Den Salat kurz ziehen lassen.

4 Gemüse untermengen:

Kurz vor dem Servieren Kirschtomaten, Oliven und Artischocken vorsichtig untermischen. Danach den Rucola locker unterheben.
Tipps & Varianten: Tipp 1: Für ein noch intensiveres Aroma den Kartoffelsalat lauwarm servieren - so nimmt er die Marinade besonders gut auf.Tipp 2: Ein Spritzer Zitronensaft kurz vor dem Servieren frischt den Salat zusätzlich auf und harmoniert wunderbar mit dem GEFRO Pesto Verde.Variante 1: Wer es würziger mag, ergänzt etwas frisch gemahlenen Pfeffer oder einen Hauch Knoblauch zu den Kartoffeln, bevor die Brühe darüberkommt.Variante 2: Statt Rucola kann auch frischer Basilikum verwendet werden - er passt hervorragend zu Tomaten und Artischocken.