



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

Kartoffelsalat mit grünen Bohnen und Pfifferlingen

- 300 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 600 g kleine, festkochende Kartoffeln, bereits am Vortag gekocht
- 300 g Pfifferlinge, geputzt
- 250 g grüne Bohnen
- 150 g Kirschtomaten
- 150 g Schmand, 20% Fett
- 4 g kleine Schalotten
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Senf
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kartoffelsalat mit grünen Bohnen und Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,1 g Fett 28,3 g Kohlenhydrate 6,8 g Eiweiß 6,7 g Ballaststoffe
359 kcal Brennwert

1 Kartoffeln und Gemüse vorbereiten:

600 g kleine, festkochende Kartoffeln (am besten schon am Vortag gekocht) schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

250 g grüne Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Pfifferlinge anbraten:

4 kleine Schalotten schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

300 g geputzte Pfifferlinge (je nach Größe halbieren) vorbereiten.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Schalotten bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Pfifferlinge zugeben, die Hitze erhöhen und kräftig anbraten.

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

3 Dressing anrühren:

In einer großen Schüssel 3 EL Weißweinessig, 1 EL Senf, 150 g Schmand (20 % Fett) und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl gut verrühren.

Die Pfifferlinge samt Brühe zugeben, alles gut mischen und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

4 Salat fertigstellen:

Kartoffelscheiben, Bohnen und 150 g halbierte Kirschtomaten in die Schüssel geben.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und unterheben.

Alles vorsichtig vermengen und etwas ziehen lassen.

Tipps & Varianten

Tipp: Der Salat schmeckt lauwarm besonders aromatisch - ideal als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

Variante: Wer es herzhaft mag, gibt zusätzlich angebratene Speckwürfel hinzu.