



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

Süddeutscher Kartoffelsalat mit Brühe

- 6 g GEFRO Gemüsebrühe PUR
- 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Zitrone (Saft)
- 4 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- 1 EL Senf, mittelscharf
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Süddeutscher Kartoffelsalat mit Brühe

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 50 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

5,5 g Fett 41,9 g Kohlenhydrate 5,9 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe
243 kcal Brennwert

1 Kartoffeln kochen & vorbereiten:

1 kg festkochende Kartoffeln ca. 20 - 30 Minuten gar kochen. Wasser abgießen und die Kartoffeln noch warm schälen.

2 Brühe kochen & Zwiebeln dünsten:

300 ml Wasser aufkochen und 6 g GEFRO Gemüsebrühe PUR (ca. 1 TL) einrühren. 1 rote Zwiebel schälen und würfeln. In 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Mit der heißen Gemüsebrühe und dem Saft einer halben Zitrone ablöschen. 1 EL mittelscharfen Senf einrühren und kurz aufkochen lassen.

3 Kartoffelsalat anmachen:

Die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Sofort mit der heißen Brühe übergießen und vorsichtig mischen. Mit 1 TL GEFRO Kräuterwürze abschmecken sowie nach Belieben salzen. Den Salat anschließend ca. 1 Stunde ziehen lassen.

4 Fertigstellen:

1 Bund Petersilie hacken und unterheben. 3 - 4 Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und nach Belieben mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Eventuell mit GEFRO Kräuterwürze nachwürzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wenn möglich, den Kartoffelsalat einige Stunden vorher vorbereiten. Er entwickelt dann seinen typisch süddeutschen, leicht cremigen Geschmack noch besser.