



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Bratkartoffel-Eiersalat mit Forellenfilet

- GEFRO Suppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 8 Eier
- 500 g kleine, festkochende Kartoffeln, gekocht und geschält
- 2 Schalotten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Apfelessig
- 60 g Salatmayonnaise
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- 4 geräucherte Forellenfilets, à 80 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bratkartoffel-Eiersalat mit Forellenfilet

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

33 g Fett	17,9 g Kohlenhydrate	25,3 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	470 kcal
-----------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Bratkartoffel-Eiersalat mit Forellenfilet:** 8 Eier in kochendes Wasser geben und 8 Minuten kochen. In kaltem Wasser abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit 500 g kleine gekochte und geschälte Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenstreifen darin glasig andünsten. Die Kartoffeln zugeben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** mit dem Essig aufkochen und über die Kartoffeln gießen.

Die ausgekühlten Eier grob hacken und untermengen. 60 g Salatmayonnaise, 100 g Joghurt und 1 EL geschnittenen Dill zugeben und unterrühren. Mit **Gefro Kräuterwürze** abschmecken.

4 geräucherte Forellenfilets in nicht zu kleine Stückchen zupfen und vorsichtig unter den Salat heben.

Auf Tellern anrichten und servieren.