



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Kartoffel-Meerrettichsuppe mit Zitrone und Lachstatar

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 250 g sehr frisches Lachsfilet, ohne Haut
- 2 Schalotten
- 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 1 TL Dill, gehackt
- 1 TL Petersilie, gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Liter Milch 1,5 % Fett
- 1 EL Meerrettich, fein gerieben
- 1 Bio-Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
- 2 EL Schmand

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

## Kartoffel-Meerrettichsuppe mit Zitrone und Lachstatar

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

#### Nährwerte pro Portion:

12,2 g Fett      17,5 g Kohlenhydrate      22,3 g Eiweiß      1 g Ballaststoffe  
268 kcal Brennwert

**Kartoffel-Meerrettichsuppe mit Zitrone und Lachstatar:** Für das Tatar das Braune an der Unterseite des Lachsfilets ausschneiden und den Rest des Filets sehr fein würfeln oder hacken.

2 Schalotten schälen und fein würfeln. Zusammen mit dem Lachs in eine Schüssel geben und mit den gehackten Kräutern, 1 TL Zitronensaft und 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra gut vermischen.

1 Liter Milch in einem Topf erwärmen, 45 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe einrühren und aufkochen. 1 EL fein geriebenen Meerrettich, den Zitronensaft und die Zitronenschale in die Suppe rühren.

Die Suppe in Tellern verteilen und das Lachstatar darin anrichten. Jeweils einen halben EL Schmand auf die Suppe geben und sofort servieren.