



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

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

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

## Einkaufszettel

### Kartoffelsalat mit grünen Bohnen und Pfifferlingen

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

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

**Kartoffelsalat mit grünen Bohnen und Pfifferlingen** 600 g kleine, festkochende Kartoffeln, bereits am Vortag gekocht, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

250 g grüne Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

4 kleine Schalotten schälen, der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. 300 g geputzte Pfifferlinge, je nach Größe, eventuell halbieren. 150 g Kirschtomaten ebenfalls halbieren.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalottenstreifen darin bei mittlerer Temperatur glasig andünsten.

Die Pfifferlinge zugeben, die Temperatur erhöhen und kräftig anbraten.

Mit 300 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen, kurz aufkochen und beiseite stellen.

3 EL Weißweinessig, 1 EL Senf, 150 g Schmand (20% Fett) sowie 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in eine große Schüssel geben und gut verrühren.

Die Pfifferlinge mit den Schalotten und der Brühe zugeben, untermischen und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken. Die Kartoffelscheiben, die Bohnen und die halbierten Kirschtomaten zugeben.

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die gehackte Petersilie ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen.

**TIPP:** Wer es gerne herzhaft mag, gibt noch angebratene Speckwürfel zum Salat