



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

### Süddeutscher Kartoffelsalat mit Brühe

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

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

**Süddeutscher Kartoffelsalat mit Brühe:** 300 ml Wasser aufkochen und 6 g **GEFRO Gemüsebrühe PUR** (ca. 1 TL) einrühren.

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

In der Zwischenzeit 1 rote Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** bei mittlerer Hitze andünsten. Mit der Gemüsebrühe und dem Saft einer halben Zitrone ablöschen. 1 EL mittelscharfen Senf einrühren und kurz aufkochen lassen.

Die geschälten Kartoffeln in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe vermischen und 1 TL **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Nach Belieben salzen und pfeffern und anschließend ca. 1 Stunde ziehen lassen. Dann 1 Bund gehackte Petersilie untermischen.

3 - 4 Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und nach Belieben mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Eventuell mit **GEFRO Kräuterwürze** nachwürzen.

**Tipp:** Je nach Sorte können die Frühlingszwiebeln recht scharf sein. Wer's nicht so pikant mag, ersetzt einfach die Zwiebeln durch Schnittlauch.