



Genuss-Rezept

Green-Power-Salat

Zutaten für 6 Portionen

600 g	festkochende Kartoffeln
½ TL	Kümmel
Salz	
300 g	Prinzessbohnen TK
300 g	Erbsen TK
1	Stange Lauch
1	Zwiebel
2 EL	Butter
3 EL	Rapsöl
5 EL	weißer Balsamessig
250 ml	Fleischbrühe
1 EL	mittelscharfer Senf
1 Bund	Schnittlauchröllchen
	frisch gemahlener Pfeffer



dazu Gutfried Geflügel Bratwurst

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in Salzwasser mit Kümmel etwa 20 Minuten nicht zu weich kochen. Die Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen, schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Prinzessbohnen und Erbsen in ein Sieb geben, auftauen lassen, Lauch waschen, in Ringe schneiden, Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne, die Butter und Rapsöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anschwitzen Lauch, Prinzessbohnen und Erbsen dazugeben, mit Fleischbrühe ablöschen, ca. 3 Minuten einkochen lassen, Balsamessig und Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Anschließend die heiße Marinade auf die Kartoffelscheiben geben, alles gut durchmischen und eine Stunde ziehen lassen.

Schnittlauch in feine Ringe schneiden, unter den Kartoffelsalat heben, nach dem Mischen den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gutfried – die beliebteste Geflügelwurst Deutschlands

Heinrich Nölke GmbH & Co. KG | 33775 Versmold | Tel.: 05423 969-0 | www.gutfried.de

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Nährwertangaben pro Portion: 11 g E, 17,2 g K, 16,4 g F, 288 kcal, 1209 kJ