



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

Einkaufszettel

Lachsfilet in der Kartoffelkruste im Zitronen-Olivensud

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 250 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 Schalotten
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Fleischtomate
- 8 dunkle Oliven, entsteint
- 4 Zweige Basilikum
- 1 TL Zitronenschale, fein gerieben
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 große, festkochende Kartoffel
- 4 Lachsfilets, à 150 g, ohne Haut
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachsfilet in der Kartoffelkruste im Zitronen-Olivensud

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett	9,4 g Kohlenhydrate	54,4 g Eiweiß	3,2 g Ballaststoffe	555 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Lachsfilet in der Kartoffelkruste im Zitronen-Olivensud: 2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. 2 mittelgroße Zucchini in dünne Scheiben schneiden. 1 Fleischtomate vierteln, die Kerne entfernen und die Tomatenfilets fein würfeln. 8 dunkle, entsteinte Oliven grob hacken.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen und die Schalotten darin glasig andünsten. Die Zucchini zugeben und anbraten. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen und mit 250 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. Die Tomatenwürfel und die Oliven zugeben. Die Basilikumblätter von den Stielen (4 Zweige) zupfen und mit 1 TL fein geriebener Zitronenschale und 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft unter den Sud mengen. Warm halten.

1 große, festkochende Kartoffel schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in sehr dünne Streifen schneiden. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, die Kartoffelstreifen auf der Oberseite der Filets verteilen und festdrücken.

2 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets mit Hilfe eines Pfannenwenders mit der Kartoffelseite zuerst hineingeben. So lange Braten, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind. Das Lachsfilet umdrehen und auf der anderen Seite ca. 2 Min. fertig garen.

Das knusprige Lachsfilet auf dem Zucchini-Olivensud anrichten.