



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

Lachsforelle auf Rahmlauch mit Kartoffelstampf

- 50 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 Stange Lauch
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- 4 kleine Lachsforellenfilets mit Haut, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- Schnittlauchhalme zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachsforelle auf Rahmlauch mit Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,1 g Fett	41,6 g Kohlenhydrate	35,9 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	533 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	-------------------	--------------------

Lachsforelle auf Rahmlauch mit Kartoffelstampf 1 kg festkochende Kartoffeln schälen, je nach Größe vierteln oder halbieren und in kochendem Salzwasser garen. Die weichgekochten Kartoffeln auf ein Sieb abgießen, wieder in den Topf geben und mit einem Deckel abdecken. Bis zur Verwendung warm halten. 1 Stange Lauch der Länge nach halbieren, die Enden entfernen, gründlich waschen und in Streifen schneiden.

In einem Topf 300 ml Wasser mit 100 ml Sahne vermengen, erwärmen und 50 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** einrühren. Lauch zugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.

4 kleine Forellenfilets mit Haut, küchenfertig, halbieren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne etwas **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und die Lachsforellenfilets darin mit der Hautseite nach unten etwa 3 Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Fischfilets wenden und ziehen lassen. Die Kartoffeln mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln und stampfen.

Den Kartoffelstampf mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. 2 EL Schnittlauchröllchen unter den Rahmlauch mengen.

Die Lachsforellenfilets mit dem Kartoffelstampf und dem Rahmlauch auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchhalmen garnieren.