



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

Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 280 g GEFRO Gemüse Paella
- 20 g GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 750 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 4 Lachsfilets, à 150 g
- 1 Zitrone
- 80 g Erbsen, Glas oder TK

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33 g Fett	61,9 g Kohlenhydrate	41,2 g Eiweiß	3,8 g Ballaststoffe	729 kcal
-----------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel: Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vorheizen.

4 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen, 280 g **GEFRO Gemüse Paella** zugeben und im Öl glasig anschwitzen, 20 g **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** zugeben und die Paella kurz anbraten. Dann 750 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugeben und die Paella bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen.

4 Lachsfilets, à 150 g, vorsichtig kalt abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Anschließend die Lachsfilets mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und Salz würzen.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und darin die Lachsfilets ringsherum goldbraun anbraten, herausnehmen und auf ein Backblech legen. 100 g **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** dünn auf den Lachsfilets verteilen und die Filets im Backofen ca. 12 Minuten garen.

Wenn die Paella gar ist, vom Herd nehmen, 80 g Erbsen (Glas oder TK) unterrühren, mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Lachsfilets mit dem Paellareis auf Tellern anrichten, mit einem Stück Zitrone garnieren und servieren.