



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gebratenes Lachsfilet mit Wildreis

- 0,5 TL GEFRO Suppe & Universalgewürz
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Würzmischung Fisch & Meer
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 250 g Wildreis
- 1 Bund Koriander, fein gehackt
- 600 g Lachsfilet, mit Haut
- 2 Limetten

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

## Gebratenes Lachsfilet mit Wildreis

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett	47,9 g Kohlenhydrate	37,3 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	484 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

**Gebratenes Lachsfilet mit Wildreis:** 250 g Wildreis in 1 Liter Wasser und 1/2 TL **GEFRO Suppe & universelle Würze** zum Kochen bringen und ca. 30 - 45 Minuten köcheln lassen, bis ca. die Hälfte der Körner aufgeplatzt sind. Restliches Wasser abschütten und den Reis mit 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und 1 Bund fein gehackten Koriander vermischen.

In der Zwischenzeit 600 g Lachsfilet, mit Haut, in 4 Teile schneiden. Von 1,5 Limetten den Saft ausdrücken und die Fischfilets mit dem Limettensaft beträufeln. Dann die Filetstücke mit 1 TL **GEFRO Würzmischung Fisch & Meer** bestreuen.

Kurz bevor der Reis fertig gegart ist, 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen, die Lachsfilets – zuerst mit der Hautseite nach unten – bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 - 3 Minuten anbraten.

Den fertig gebratenen Lachs aus der Pfanne nehmen, zusammen mit dem Wildreis auf Tellern anrichten, die restliche 1/2 Limette in Scheiben schneiden und das Gericht damit dekorieren.

**Tipp:** Den Lachs nicht mehrmals wenden; er zerfällt sonst und trocknet aus. Fisch gart schnell durch, deshalb nicht zu lange braten.