



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

### Gegrillter Lachs mit Mango

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 200 g frische Mango, geschält
- 1 rote Zwiebel
- 2 milde, grüne Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Basmatireis
- 4 Lachsfilets, à 160 g
- 4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

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

## Gegrillter Lachs mit Mango

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,4 g Fett	70,1 g Kohlenhydrate	31,9 g Eiweiß	2,5 g Ballaststoffe	598 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Gegrillter Lachs mit Mango:** 200 g frische Mango in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 2 milde, grüne Chilischoten in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen, die Zwiebelstreifen und den gehackten Knoblauch darin andünsten. Die Chilis und die Mango zugeben und ebenfalls etwas andünsten. 2 TL frischer, fein geriebener Ingwer und 1 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** in die Pfanne geben und mit der 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft ablöschen. Ca. 5 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

250 g Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

4 Lachsfilets (à 160 g) mit etwas Salz würzen, dünn mit etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** bepinseln und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** bestäuben. Auf den heißen Grillrost legen und von jeder Seite ca. 4 Min. garen.

Die Lachsfilets auf Tellern anrichten, die Mangosoße darüber geben und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Mit dem Reis servieren.