



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

### Gewürzlachs auf Kartoffel-Spitzkohl

- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 4 Lachsfilets, á ca. 120g
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Spitzkohl
- 100 g Rotkohl
- Salz
- 1 EL Koriander, fein geschnitten
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

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

## Gewürzlachs auf Kartoffel-Spitzkohl

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

25,7 g Fett	25,5 g Kohlenhydrate	25,5 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	441
kcal Brennwert				

**Gewürzlachs auf Kartoffel-Spitzkohl** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Aus 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte**, 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft eine Marinade rühren. 4 Lachsfilets damit marinieren und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 400 g festkochende Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

300 g Spitzkohl und 100 g Rotkohl in dünne Streifen schneiden. Die marinierten Lachsfilets mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** bestreuen und in eine ofenfeste Form setzen. Für etwa 10 Minuten in den Ofen geben und garen.

In der Zwischenzeit 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Kohlstreifen darin anbraten, mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** ablöschen, die Kartoffelwürfel zugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz würzen und 1 EL fein geschnittenen Koriander sowie 2 EL fein gehackte Petersilie untermengen.

Den gegarten Lachs aus dem Ofen nehmen.

Das Kartoffel-Kohlgemüse auf Tellern anrichten und den Lachs daraufsetzen.