



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

Lachs mit Kräuterkruste auf warmem Gemüsesalat

- 6 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 4 EL GEFRO Suppe
- 1 mittelgroße Zucchini
- 10 Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 4 Stangen grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Semmelbrösel
- 80 g Butter
- 1 Ei, Kl. M
- 80 g Frischkäse
- 1 TL körniger Dijon-Senf
- 3 EL feine Frühlingskräuter, etwa Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Sauerampfer
- Salz
- 4 Lachsfilets, à 200g
- 4 EL Weißweinessig
- Einige Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachs mit Kräuterkruste auf warmem Gemüsesalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

58 g Fett	16,2 g Kohlenhydrate	43,5 g Eiweiß	3,4 g Ballaststoffe	761 kcal
-----------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Lachs mit Kräuterkruste auf warmem Gemüsesalat: Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 1 mittelgroße Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. 10 Kirschtomaten halbieren.

1 gelbe Paprika vierteln und den Strunk und die Kerne entfernen. Die Paprikaviertel fein würfeln. 4 Stangen grünen Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

3 EL Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. 80 g Butter in einer Schüssel schaumig aufschlagen. 1 Ei kräftig unterrühren. 80 g Frischkäse, 1 TL Senf, die Kräuter und eine kräftige Prise Salz zugeben und alles zu einer glatten Masse verarbeiten.

4 Lachsfilets mit etwas Salz würzen. Die Kräutermasse gleichmäßig auf den Lachsfilets verteilen. Ein Backblech mit einem Backpapier auslegen und die Lachsfilets darauf setzen. Für etwa 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

In der Zwischenzeit 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 5 Minuten anbraten. Mit etwas **GEFRO Salatwürze** würzen und mit 4 EL klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. 4 EL Weißweinessig und 4 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** zugeben und das Gemüse auf Tellern anrichten.

Den Lachs aus dem Ofen nehmen und auf das Gemüse setzen. Mit den Basilikumblättern garnieren.