



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

### Lachsfilet mit Traubensoße

- 50 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 150 g helle Trauben, kernlos
- 1 Stange Lauch
- 300 ml Milch, 1,5% Fett
- 200 ml Weißwein, trocken
- 1 EL Saure Sahne
- 600 g Lachsfilet, küchenfertig ohne Gräten
- 1 EL Butter
- 2 EL Wasser

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

## Lachsfilet mit Traubensoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,7 g Fett	18,9 g Kohlenhydrate	40,2 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	397
kcal Brennwert				

**Lachsfilet mit Traubensoße:** 150 g helle, kernlose Trauben halbieren. 1 Stange Lauch putzen und in sehr dünne Ringe schneiden.

300 ml Milch, 1,5% Fett, in einem Topf erwärmen, 50 g GEFRO Helle Soße einrühren, 200 ml trockenen Weißwein zugießen und aufkochen. 1 EL Saure Sahne unterrühren. Die Trauben in die Soße geben und ziehen lassen.

600 g küchenfertiges Lachsfilet ohne Gräten in 4 gleichgroße Stücke schneiden. Die Filets leicht salzen und in einer Pfanne in 1 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra von beiden Seiten jeweils etwa 4 - 5 Minuten anbraten. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

1 EL Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Die Lauchringe in der Butter unter Zugabe von 2 EL Wasser weichdünsten und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Den Lauch auf Tellern anrichten, den Lachs daraufsetzen und mit der Traubensoße servieren.

**TIPP:** Dazu passen kleine angebratene Kartoffeln oder GEFRO Ballaststoff Bandnudeln.