



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

### Lachsspieße auf gebratenem Fenchel mit Ofentomaten

- 200 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Lachsfilet, küchenfertig
- einige Spritzer Zitronensaft
- 2 Rosmarinzwige
- 2 große Fenchelknollen
- 3 Schalotten
- 20 Kirschtomaten, rot und gelb
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

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

## Lachsspieße auf gebratenem Fenchel mit Ofentomaten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

30,7 g Fett	8,5 g Kohlenhydrate	31,2 g Eiweiß	8,7 g Ballaststoffe	431 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Lachsspieße auf gebratenem Fenchel mit Ofentomaten:** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. 600 g Lachsfilet in 12 Stücke schneiden und jeweils 3 Stücke auf einen Holzspieß stecken. Die Spieße mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und einigen Spritzern Zitronensaft marinieren, in eine Schale geben, 2 Rosmarinzwige sowie den Knoblauch mit hineingeben.

2 Fenchelknollen putzen, das Fenchelgrün hacken und beiseite stellen. Die Knolle halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 3 Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. 20 Kirschtomaten halbieren und mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, Salz und Pfeffer marinieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und für etwa 8 Minuten in den Ofen geben.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel mit den Schalotten darin anbraten, mit 200 ml klarer Brühe aus **GEFRO Balance Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen und bissfest garen. Mit 1 TL Fenchelsamen, Salz und Pfeffer würzen und 2 EL gehackte Petersilie untermengen.

Eine weitere Pfanne erhitzen und die Lachsspieße darin mit dem anhaftenden Öl von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Den Fenchel und die Tomaten auf Tellern anrichten und jeweils einen Lachsspieß daraufsetzen.