



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Gemüse Ragout mit Lachs** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### **GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## **Einkaufszettel**

### **Gemüse Ragout mit Lachs**

- 1 Kohlrabi
- 500 g Karotten
- 1 Zucchini
- 200 g Zuckerschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 600 g frischer Lachs
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- 100 ml Sahne
- 100 ml Weißwein

## **Gemüse Ragout mit Lachs**

**Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 40 Minuten.**

### **Nährwerte pro Portion:**

35 g Fett  
15 g Kohlenhydrate  
37 g Eiweiß  
510 kcal

**Gemüse Ragout mit Lachs:** 1 Kohlrabi, 500 g Karotten, 1 Zucchini, 200 g Zuckerschoten und 1 gelbe Paprikaschote putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. andüsten. Anschließend 300 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** erhitzen und das Gemüse darin sortenweise garen.

600 g frischen Lachs waschen, trocken tupfen, würfeln und mit einigen Tropfen Zitronensaft, Worcestersoße und **GEFRO Kräuterwürze** würzen und in der Brühe garen. Dann den Lachs aus der Brühe nehmen und warm halten. 100 ml Sahne und 100 ml Weißwein in die Brühe geben, zum Kochen bringen und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Die Soße mit 4 EL **GEFRO Helle Soße** binden, das Gemüse und den Lachs dazugeben, alles zusammen erhitzen und servieren.

**Tip:** Versuchen Sie unser Gemüseragout auch einmal mit Crevetten oder Garnelen. Auch mit Geflügel bekommt es eine besondere Note. Und wer es deftig möchte, dem empfehlen wir feurige Paprikawürstchen.