



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Wildwasserlachs mit Vollkorn Bandnudeln** 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

### Wildwasserlachs mit Vollkorn Bandnudeln

- 200 g Creme fraîche
- 4 Wildwasserlachsfilets á 200 g
- 500 g Tomaten
- 1,5 kg Gemüsegurken
- 2 große Zwiebeln
- 1 großer Bund frischen Dill
- 2 Knoblauchzehen
- Salz

## Wildwasserlachs mit Vollkorn Bandnudeln

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 35 Minuten.

### Nährwerte pro Portion:

47,8 g Fett

62,5 g Kohlenhydrate

52,1 g Eiweiß

890 kcal

7,7 mg Eisen

**Wildwasserlachs mit Vollkorn Bandnudeln:** 1,5 kg Gemüsegurken schälen, längs halbieren, vorsichtig mit einem Löffel entkernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. 2 große Zwiebeln pellen und fein würfeln. 2 EL **GEFRO Distelöl** in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Gurkenstücke zugeben und in der geschlossenen Pfanne wenige Minuten dünsten. Die Wildlachsstücke auf das Gurkengemüse legen und mit Salz und **GEFRO Kräuterwürze** pikant würzen. 2 Knoblauchzehen pellen und dazu pressen. Den Fisch mit Deckel ca. 8-10 Min. garen.

In der Zwischenzeit 500 g Tomaten kurz in heißes Wasser legen, häuten und in Würfel schneiden. 1 großen Bund frischen Dill waschen und fein schneiden. Die Tomatenstücke mit dem Dill mischen.

Die Fischgemüsemischung vorsichtig in eine feuerfeste Gratinform geben und mit 200 g Creme fraîche überziehen. Die Tomaten-Dillmischung darübergeben und die Wildlachsplatte im Backofen ca. 10 - 15 Min. bei 200°C gratinieren. In der Zwischenzeit 300 g **GEFRO Vollkorn Bandnudeln** in reichlich Wasser nach Kochanleitung al dente kochen, abgießen, mit etwas **GEFRO Suppe** würzen und zum Fisch servieren.

**Tip:** Dazu passt ein frischer, gemischter Salat oder grüne Blattsalate.

Rezeptvorschlag von Herrn Paul Schmidt-Niebuhr.

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