



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Bunte Gemüse-Spaghetti mit gezupftem Lachs

- 1 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 0,5 TL GEFRO Kräuterwürze
- 40 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 400 g Lachsfilet
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 große Karotte, à ca. 100 g
- 1 große gelbe Rübe, à 100 g
- 1 Kohlrabi, à 150 g
- 1 kleiner Bierrettich, à ca. 150 g
- 1 Zucchini
- 1 Zitrone, frisch gepresst
- 0,5 Zitrone (Schale)
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz
- Backpapier

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Bunte Gemüse-Spaghetti mit gezupftem Lachs

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,9 g Fett 13,6 g Kohlenhydrate 25,2 g Eiweiß 3,7 g Ballaststoffe
228 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

Je 1 große Karotte und gelbe Rübe, 1 Kohlrabi, 1 kleinen Bierrettich und 1 Zucchini gründlich waschen.

Alles mit einem Julienneschneider in feine Spaghettistreifen schneiden.

2 Lachs würzen & garen:

400 g Lachsfilet mit 1 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl, 1/2 TL GEFRO Kräuterwürze und dem Saft einer halben Zitrone würzen.

Das Filet in Backpapier verpacken, oben jedoch eine kleine Öffnung lassen.

Bei ca. 250 °C etwa 6 Minuten im Ofen garen.

3 Zitronensoße kochen:

400 ml Milch erwärmen.

40 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren und aufkochen.

Die Schale einer halben Zitrone hineinreiben und die Soße kurz ziehen lassen.

4 Gemüse-Spaghetti anrösten & mischen:

Die Gemüwestreifen in einer sehr heißen Teflonpfanne ca. 1/2 Minute anrösten.

Mit der hellen Soße vermischen.

Mit etwas Salz und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

5 Lachs zupfen & unterheben:

Das gegarte Lachsfilet mit zwei Gabeln vorsichtig in Stücke zupfen.

Unter die Gemüse-Spaghetti heben.

6 Anrichten:

Gemüse-Spaghetti auf Tellern anrichten und mit 1 EL Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Damit die Gemüse-Spaghetti schön bissfest bleiben, wirklich nur ganz kurz in der heißen Pfanne anrösten.