



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 280 g GEFRO Gemüse Paella
- 20 g GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 750 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 4 Lachsfilets, à 150 g
- 1 Stück Zitrone
- 80 g Erbsen, Glas oder TK

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33 g Fett 61,9 g Kohlenhydrate 41,2 g Eiweiß 3,8 g Ballaststoffe  
729 kcal Brennwert

### 1 Fisch vorbereiten:

4 Lachsfilets, à 150 g, vorsichtig kalt abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Anschließend mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer und Salz würzen.

### 2 Fisch anbraten & mit Samenmantel versehen:

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und die Filets ringsherum goldbraun anbraten. Herausnehmen, auf ein Backblech legen und 100 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix dünn auf den Filets verteilen. Im Backofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) ca. 12 Min. garen.

### 3 Reis ansetzen:

4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen. 280 g GEFRO Gemüse Paella zugeben und glasig anschwitzen. 20 g GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einrühren und kurz anbraten. Dann 750 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugießen und die Paella bei mittlerer Temperatur ca. 20 Min. garen.

### 4 Reis vollenden:

Den Topf vom Herd ziehen, 80 g Erbsen (Glas oder TK) unterrühren, mit GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken und ca. 10 Min. ziehen lassen.

### 5 Anrichten & Servieren:

Den Paellareis auf Tellern verteilen und die Lachsfilets darauf anrichten. Mit einem Stück Zitrone garnieren und servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp 1: Für eine besonders knusprige Kruste die Lachsfilets nach der Garzeit 1-2 Minuten im Ofen grillen. Tipp 2: Ein paar fein geschnittene Kräuter wie Dill oder Petersilie passen hervorragend zu dem milden Curcuma-Gemüsereis und geben dem Gericht einen frischen Abschluss. Variante 1: Wer es pikant mag, kann etwas GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili über den Lachs streuen oder eine kleine Menge direkt in den Paellareis rühren. Variante 2: Der Gemüsereis lässt sich wunderbar mit zusätzlichen feinen Würfeln von Möhren oder Paprika ergänzen - bleibt aber vollständig im Charakter des Originalrezepts. Nicht vergessen: Lass die Paella wirklich 10 Minuten ziehen - dadurch verbinden sich die Gewürze optimal, und der Reis wird schön locker.