



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

Gebackenes Wildlachsfilet auf Sauerampfersoße mit Bärlauchkartoffeln

- 30 g GEFRO Helle Soße
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 4 Wildlachsfilet, à 150 g, küchenfertig
- 30 g Sauerampfer
- 30 g Bärlauch
- 2 EL Mehl
- 4 EL feine Semmelbrösel
- 1 Ei, Kl. M
- einige Tropfen frischen Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebackenes Wildlachsfilet auf Sauerampfersoße mit Bärlauchkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,5 g Fett 42,3 g Kohlenhydrate 36,9 g Eiweiß 4,8 g Ballaststoffe
526 kcal Brennwert

1 Kartoffeln vorbereiten:

600 g kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, etwas auskühlen lassen und schälen.

2 Lachs vorbereiten:

4 Wildlachsfilet mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. Die Filets nacheinander in 2 EL Mehl, verquirltem Ei und anschließend in 4 EL Semmelbröseln wenden.

3 Sauerampfersoße zubereiten:

250 ml Milch in einem Topf erwärmen. 30 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen lassen. 30 g Sauerampfer grob in Streifen schneiden, in die Soße geben und mit dem Mixstab fein pürieren.

4 Bärlauchkartoffeln anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die gegarten Kartoffeln goldbraun anbraten. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. Die Stiele vom Bärlauch entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren unter die heißen Kartoffeln mischen.

5 Lachs braten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die panierten Lachsfilets darin von beiden Seiten je 3-4 Minuten goldbraun braten.

6 Anrichten:

Den Lachs zusammen mit den Bärlauchkartoffeln auf Tellern anrichten, die Sauerampfersoße daneben geben und mit ein paar Tropfen frischem Zitronensaft beträufeln.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders cremige Soße etwas Crème fraîche oder einen Schuss Weißwein in die Sauerampfersoße geben. Variante: Anstelle von Wildlachs eignet sich auch Zander oder Forelle - ebenfalls köstlich in der knusprigen Panade. Nicht vergessen: Im Frühling kann der Bärlauch durch frischen Spinat oder Schnittknoblauch ersetzt werden - so bleibt das Gericht saisonal und aromatisch.