



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

### Gebratenes Lachsfilet mit Wildreis

- 0,5 TL GEFRO Suppe & Universalgewürz
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Würzmischung Fisch & Meer
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 250 g Wildreis
- 600 g Lachsfilet, mit Haut
- 1 Bund Koriander, fein gehackt
- 2 Limetten

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

## Gebratenes Lachsfilet mit Wildreis

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett 47,9 g Kohlenhydrate 37,3 g Eiweiß 4,5 g Ballaststoffe  
484 kcal Brennwert

### 1 Wildreis kochen:

250 g Wildreis mit 1 Liter Wasser und 1/2 TL GEFRO Suppe & universelle Würze zum Kochen bringen.

Den Reis ca. 30-45 Minuten köcheln lassen, bis etwa die Hälfte der Körner aufgeplatzt ist.

Restliches Wasser abgießen und den Reis mit 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer sowie 1 Bund fein gehacktem Koriander mischen.

### 2 Lachs vorbereiten:

Während der Reis kocht, 600 g Lachsfilet mit Haut in 4 Stücke schneiden.

Den Saft von 1,5 Limetten auspressen und die Filets damit beträufeln.

Anschließend mit 1 TL GEFRO Würzmischung Fisch & Meer bestreuen.

### 3 Lachs anbraten:

Kurz bevor der Reis fertig ist, 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Lachsfilets zunächst mit der Hautseite nach unten einlegen und bei mittlerer Hitze je Seite ca. 2-3 Minuten braten.

### 4 Anrichten & Servieren:

Den gebratenen Lachs aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Wildreis auf Tellern anrichten.

Die restliche halbe Limette in Scheiben schneiden und zum Dekorieren nutzen.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Den Lachs während des Bratens möglichst nicht mehrfach wenden - so bleibt er saftig und fest. Außerdem Fisch nicht zu lange braten, da er sehr schnell durchgart.

Variante: Für eine noch frischere Note kann vor dem Servieren etwas Limettenabrieb über den Fisch gestreut werden.