



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

Gegrillter Lachs mit Mango

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 4 Lachsfilets, à 160 g
- 250 g Basmatireis
- 200 g frische Mango, geschält
- 1 Stück rote Zwiebel
- 2 milde, grüne Chilischoten
- 1 EL Honig
- 4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 EL Knoblauchzehe
- 2 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillter Lachs mit Mango

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,4 g Fett 70,1 g Kohlenhydrate 31,9 g Eiweiß 2,5 g Ballaststoffe
598 kcal Brennwert

1 Mango-Chili-Mix vorbereiten:

200 g frische Mango schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 2 milde, grüne Chilischoten in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 Mangosoße zubereiten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen. Zwiebelstreifen und Knoblauch darin glasig andünsten. Dann Chilis und Mangowürfel zugeben und kurz mitdünsten. 2 TL frisch geriebenen Ingwer und 1 EL Honig hinzufügen, anschließend mit 100 ml GEFRO Suppe und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft ablöschen. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Reis kochen:

250 g Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Anschließend auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

4 Lachs grillen:

4 Lachsfilets (à 160 g) mit etwas Salz würzen, dünn mit GEFRO Omega-3-Speiseöl bepinseln und mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry bestäuben. Die Filets auf den heißen Grillrost legen und von jeder Seite ca. 4 Minuten grillen.

5 Anrichten:

Die Lachsfilets auf Tellern anrichten, die fruchtig-scharfe Mangosoße darübergeben und mit feinen Frühlingszwiebelringen bestreuen. Mit dem Reis servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Wer keinen Grill hat, kann den Lachs auch in der Grillpfanne zubereiten - so bleibt er saftig und bekommt dennoch feine Röstaromen. Variante: Für eine exotische Note etwas Kokosmilch in die Mangosoße geben oder die Limette durch Orange ersetzen. Nicht vergessen: Ein paar gehackte Korianderblätter über den fertigen Lachs streuen - das unterstreicht das fruchtig-würzige Aroma perfekt!