



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 Curry-Lachs mit Mango-Gurken-Salsa

- 1 TL GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 4 Lachssteaks, à ca. 160 g, küchenfertig ohne Haut
- 1 Salatgurke
- 1 reife Mango
- 3 Frühlingszwiebeln, geputzt
- 1 rote Chilischote
- 1 Limette (Saft)
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillter Curry-Lachs mit Mango-Gurken-Salsa

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett 18,6 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 3,3 g Ballaststoffe
334 kcal Brennwert

1 Salsa zubereiten:

1 Salatgurke und 1 reife Mango schälen.

Die Gurke der Länge nach halbieren, mit einem Löffel entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Das Fruchtfleisch der Mango vom Kern lösen und ebenfalls fein würfeln.

3 geputzte Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und 1 rote Chilischote halbieren, entkernen und sehr fein hacken.

Alles in eine Schüssel geben und mit dem Saft von 1 Limette, 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 1 TL GEFRO Suppe abschmecken.

1 EL fein gehackte Petersilie untermengen.

2 Lachs grillen:

4 küchenfertige Lachssteaks à ca. 160 g mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry rundum würzen.

Auf dem Grill oder in der Grillpfanne von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten garen. Der Lachs sollte innen noch leicht glasig sein - so bleibt er zart und saftig.

3 Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Lachssteaks auf Tellern anrichten und mit der frischen Mango-Gurken-Salsa servieren.

Tipps & Varianten

Variante: Statt Lachs können Sie auch Hähnchenbrustfilets oder Garnelenspieße mit der GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry würzen und grillen.

Beilagen-Tipp: Dazu schmecken Basmatireis oder ein leichter Couscoussalat mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra perfekt.

Nicht vergessen: Die Mango-Gurken-Salsa kurz vor dem Servieren kaltstellen - so kommt der fruchtig-intensive Geschmack besonders gut zur Geltung