



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

### Gegrillter Lachs-Kebab mit Petersiliensalat

- 24 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 700 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten
- 3 kleine Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Zitrone
- 2 EL frischer Dill, gehackt
- 1 großer Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen
- 8 Holzspieße

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

## Gegrillter Lachs-Kebab mit Petersiliensalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,7 g Fett 4,6 g Kohlenhydrate 37,7 g Eiweiß 1,5 g Ballaststoffe  
467 kcal Brennwert

### 1 Holzspieße & Lachs vorbereiten:

8 Holzspieße für 30 Min. in kaltes Wasser legen. 700 g Lachsfilet in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

### 2 Marinade herstellen:

2 Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Den Saft der Zitrone auspressen. Knoblauch, Zitronensaft, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 2 EL fein gehackten Dill in einer Schüssel vermengen.

### 3 Lachs marinieren:

Die Lachswürfel in die Marinade geben, gründlich vermengen, mit Frischhaltefolie abdecken und 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

### 4 Petersiliensalat zubereiten:

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. 3 kleine Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. 1 Gurke schälen, längs halbieren, Kerne herauskratzen und in kleine Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben. 24 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore mit 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 120 ml Wasser verrühren. Über das Gemüse geben und den Salat marinieren.

### 5 Lachs grillen:

Die Lachswürfel aus der Marinade nehmen, auf die eingeweichten Holzspieße stecken und ca. 5 Min. grillen - dabei regelmäßig wenden.

### 6 Servieren:

Die Spieße mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und zusammen mit dem Petersiliensalat anrichten.

### Tipps & Varianten

Tipp: Noch aromatischer wird der Lachs, wenn die Marinade zusätzlich 1 TL Zitronenabrieb enthält. Variante: Die Spieße lassen sich auch perfekt in einer Grillpfanne zubereiten - ideal für Tage ohne Grillwetter.