



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

Gemüse Ragout mit Lachs

- 300 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g frischer Lachs
- 500 g Karotten
- 200 g Zuckerschoten
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Sahne
- 1 Kohlrabi
- 1 Zucchini
- 1 gelbe Paprikaschote
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gemüse Ragout mit Lachs

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35 g Fett 15 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 510 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 Kohlrabi, 500 g Karotten, 1 Zucchini, 200 g Zuckerschoten und 1 gelbe Paprikaschote putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Gemüse andünsten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 5 Min. andünsten.

3 Gemüse garen:

300 ml Brühe aus GEFRO Suppe erhitzen und das Gemüse darin sortenweise garen, bis es bissfest ist.

4 Lachs zubereiten:

600 g frischen Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft, etwas Worcestersoße und GEFRO Kräuterwürze würzen. Anschließend in der heißen Brühe gar ziehen lassen. Dann den Lachs herausnehmen und warm halten.

5 Soße anrühren:

100 ml Sahne und 100 ml Weißwein in die Brühe geben, aufkochen und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken. 4 EL GEFRO Helle Soße einrühren, um die Soße leicht zu binden.

6 Anrichten:

Das gegarte Gemüse und den Lachs wieder in die Soße geben, alles kurz erhitzen und sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Das Ragout schmeckt auch köstlich mit Crevetten oder Garnelen. Variante: Wer es lieber mit Fleisch mag, kann stattdessen Geflügel verwenden. Für eine deftige Note passen feurige Paprikawürstchen besonders gut.