



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

Gewürzlachs auf Kartoffel-Spitzkohl

- 2 EL Honig
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 4 Lachsfilets, á ca. 120g
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Spitzkohl
- 100 g Rotkohl
- Salz
- 1 EL Koriander, fein geschnitten
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gewürzlachs auf Kartoffel-Spitzkohl

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,7 g Fett 25,5 g Kohlenhydrate 25,5 g Eiweiß 4,9 g Ballaststoffe
441 kcal Brennwert

1 Lachs marinieren:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Aus 2 EL Honig, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft eine Marinade rühren.

4 Lachsfilets damit bestreichen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2 Kartoffeln garen:

400 g festkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Kohl vorbereiten & Lachs garen:

300 g Spitzkohl und 100 g Rotkohl in dünne Streifen schneiden.

Die marinierten Lachsfilets mit GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen und in eine ofenfeste Form legen.

Für etwa 10 Minuten im Ofen garen.

4 Gemüsepfanne zubereiten:

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen.

Die Kohlstreifen darin anbraten, mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe ablöschen, die Kartoffelwürfel zugeben und 3 Minuten köcheln lassen.

Mit etwas Salz würzen und 1 EL fein geschnittenen Koriander sowie 2 EL gehackte Petersilie unterrühren.

5 Anrichten & Servieren:

Den gegarten Lachs aus dem Ofen nehmen.

Das Kartoffel-Kohlgemüse auf Tellern anrichten und den Lachs daraufsetzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft über dem fertigen Gericht verstärkt die Frische. Dazu passt ein kühler Joghurt-Dip oder ein frischer Gurkensalat.