



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

Kräuterkohlrabi mit Lachsfilet

- BIO Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 800 g Kohlrabi
- 2 EL Butter
- 4 Lachsfilets, à 160 g, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Frische Kräuter und Zitronenecken zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kräuterkohlrabi mit Lachsfilet

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19 g Fett 5,1 g Kohlenhydrate 31,1 g Eiweiß 3,9 g Ballaststoffe 321 kcal Brennwert

1 Vorbereitung:

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

800 g Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2 Lachs garen:

100 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe in eine Auflaufform gießen.

1 EL Butter in kleinen Flöckchen darin verteilen. 4 Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in die Auflaufform legen und ca. 12 Minuten im Ofen garen, bis der Fisch zart ist.

3 Kohlrabi zubereiten:

1 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Kohlrabiwürfel darin andünsten.

Mit 80 ml Wasser ablöschen, mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und zugedeckt etwa 10 Minuten weich dünsten.

4 Kräuter hinzufügen:

Je 1 EL fein geschnittenen Kerbel und Schnittlauch unter die Kohlrabiwürfel mischen.

5 Anrichten:

Die gegarten Lachsfilets aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und die Kräuterkohlrabi darüber verteilen.

Mit frischen Kräutern und Zitronenecken garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein besonders feines Aroma etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra kurz vor dem Servieren über den Lachs träufeln.

Variante: Der Lachs kann auch in der Pfanne kurz angebraten und anschließend im Ofen fertig gegart werden - so bekommt er eine zarte Kruste.