



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

### Lachs-Gorgonzola Soße

- Petersilie
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Helle Soße
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 g gefrorenen Lachs
- 1 EL Knoblauchzehe
- 500 ml Milch
- 200 g Gorgonzola oder Blauschimmelkäse
- 200 g Räucherlachs
- 4 EL Weißwein

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

## Lachs-Gorgonzola Soße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28 g Fett 9,8 g Kohlenhydrate 35,7 g Eiweiß 441 kcal Brennwert

### 1 Lachs vorbereiten:

Den Lachs etwa 10 Minuten antauen lassen und anschließend mit dem GEFRO Tomatenbesser in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

### 2 Lachs anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer tiefen Antihaftpfanne erhitzen.

Die Lachsstreifen von beiden Seiten kurz anbraten.

1 fein gehackte Knoblauchzehe zugeben und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

### 3 Gorgonzola-Soße zubereiten:

500 ml Milch in der Pfanne leicht erwärmen.

2 EL GEFRO Helle Soße mit dem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen.

200 g Gorgonzola grob zerkleinern und in der heißen Soße schmelzen lassen, bis sie cremig ist.

### 4 Lachs einlegen & abschmecken:

200 g Räucherlachs in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem gebratenen Lachs in die Soße geben.

4 EL Weißwein hinzufügen und alles kurz erwärmen.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer pikant abschmecken.

### 5 Anrichten & Servieren:

Die cremige Lachs-Gorgonzola-Soße auf Tellern anrichten und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Dieses Gericht gelingt immer, ist schnell zubereitet und schmeckt besonders fein mit GEFRO Ballaststoff Bandnudeln als Beilage. Für extra Frische vor dem Servieren noch einen Spritzer Zitronensaft über die Soße geben