



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

Lachs mit Kräuterkruste auf warmem Gemüsesalat

- 6 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 EL GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 4 Lachsfilets, à 200g
- 80 g Frischkäse
- 80 g Butter
- 1 mittelgroße Zucchini
- 10 Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 4 Stangen grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei, Kl. M
- 1 TL körniger Dijon-Senf
- 3 EL feine Frühlingskräuter, etwa Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Sauerampfer
- 4 EL Weißweinessig
- Einige Basilikumblätter
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lachs mit Kräuterkruste auf warmem Gemüsesalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

58 g Fett 16,2 g Kohlenhydrate 43,5 g Eiweiß 3,4 g Ballaststoffe
761 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 1 mittelgroße Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden. 10 Kirschtomaten halbieren. 1 gelbe Paprika vierteln, Strunk und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. 4 Stangen grünen Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2 Kräuterkruste zubereiten:

3 EL Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 80 g Butter in einer Schüssel schaumig schlagen, dann 1 Ei kräftig unterrühren. 80 g Frischkäse, 1 TL Senf, frische Kräuter und eine kräftige Prise Salz zugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren.

3 Lachs vorbereiten & backen:

4 Lachsfilets mit etwas Salz würzen. Die Kräutermasse gleichmäßig darauf verteilen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Lachsfilets daraufsetzen und im Ofen etwa 10 Minuten garen.

4 Warmem Gemüsesalat zubereiten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin 5 Minuten anbraten. Mit etwas GEFRO Salatwürze abschmecken und mit 4 EL klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen. 4 EL Weißweinessig und 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl zugeben. Das Gemüse auf Tellern anrichten.

5 Anrichten & Servieren:

Den gegarten Lachs aus dem Ofen nehmen und auf das warme Gemüse setzen. Mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Tipp: Die Kräuterkruste wird besonders aromatisch, wenn du sie mit fein gehacktem Basilikum, Petersilie und etwas Zitronenabrieb verfeinerst. Dazu passt ein kühles Glas Weißwein oder ein leichter Kräuterdip.