



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

Lachsfilet auf Curry-Mango-Wirsing

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 kleiner Wirsingkohl
- 1 g Zwiebel
- 1 kleine Mango
- 250 ml Schlagsahne
- 4 Lachsfilets, à 150 g
- 2 EL Limettensaft
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lachsfilet auf Curry-Mango-Wirsing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33 g Fett 15,7 g Kohlenhydrate 33,7 g Eiweiß 6,3 g Ballaststoffe
501 kcal Brennwert

1 Wirsing und Mango vorbereiten:

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen und den Kohl vierteln.

Den Strunk herausschneiden und den Wirsing in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 kleine Mango schälen, vom Kern lösen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2 Curry-Mango-Wirsing zubereiten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf oder Wok erhitzen.

Die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, dann 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry zugeben und kurz mitrösten, bis sie duftet.

Mango und Wirsing untermischen, mit 250 ml Sahne ablöschen und etwa 6 Minuten sanft köcheln lassen.

3 Lachs garziehen:

4 Lachsfilets mit 2 EL Limettensaft einreiben und kurz marinieren.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeferwürzen und auf den Wirsing setzen.

Den Topf abdecken und die Filets etwa 10 Minuten ziehen lassen, während der Wirsing sanft weiterköchelt.

4 Anrichten & Servieren:

Den Curry-Mango-Wirsing auf Tellern anrichten und die Lachsfilets daraufsetzen.

Nach Belieben mit etwas frischer Petersilie oder Limettenspalten garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Als Beilage passt wunderbar duftender Basmatireis.