



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 in der Kartoffelkruste im Zitronen-Olivensud

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 250 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Lachsfilets, à 150 g, ohne Haut
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Fleischtomate
- 2 Schalotten
- 8 g dunkle Oliven, entsteint
- 4 Zweige Basilikum
- 1 TL Zitronenschale, fein gerieben
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 große, festkochende Kartoffel
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lachsfilet in der Kartoffelkruste im Zitronen-Olivensud

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett 9,4 g Kohlenhydrate 54,4 g Eiweiß 3,2 g Ballaststoffe
555 kcal Brennwert

1 Zucchini-Olivensud zubereiten:

2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. 4 kleine Zucchini putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2 Tomaten vierteln, entkernen und die Tomatenfilets würfeln. 12 entsteinte, schwarze Oliven hacken. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin anbraten, dann die Schalotten zugeben und glasig werden lassen. Mit 300 ml Wasser ablöschen und 1 TL GEFRO Suppe einrühren. Tomaten und Oliven dazugeben und köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind, aber noch Biss haben. 4 EL frische Petersilie und den Saft einer frisch gepressten Zitrone unterrühren.

2 Kartoffelkruste vorbereiten:

2 festkochende Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese anschließend in feine Streifen schneiden. Das Kartoffelstroh mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

3 Lachs braten:

4 Lachsfilets (ohne Haut, à 150 g) mit Salz würzen. Das gewürzte Kartoffelstroh auf die Oberseite der Filets drücken. 2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in eine Pfanne geben. Die Lachsfilets mit der Kartoffelseite nach unten mithilfe eines Pfannenwenders vorsichtig in die Pfanne legen. So lange braten, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind. Dann die Filets wenden und auf der anderen Seite ca. 3 Min. fertig garen.

4 Anrichten & Servieren:

Den Zucchini-Olivensud auf Tellern verteilen und die knusprigen Lachsfilets darauf anrichten.

Tipps & Varianten

Tipp: Für besonders zarten Fisch das dunkle, tranige Fleisch auf der früheren Hautseite des Lachsfilets vor dem Braten herausschneiden - so wird der Geschmack milder und feiner.