



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 mit Zucchini-Olivensud

- 1 TL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Lachsfilets, à 150 g, ohne Haut
- 4 kleine Zucchini
- 12 g schwarze Oliven, entsteint
- 2 g Kartoffeln, festkochend
- 2 Tomaten
- 2 g Schalotten
- 4 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 Zitrone (Saft)
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lachsfilet in der Kartoffelkruste mit Zucchini-Olivensud

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,1 g Fett 22,5 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß 6,7 g Ballaststoffe
511 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. 4 kleine Zucchini putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2 Tomaten vierteln, Kerne entfernen und die Filets würfeln. 12 entsteinte schwarze Oliven grob hacken.

2 Zucchini-Olivensud zubereiten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Zucchiniwürfel darin anbraten, dann die Schalotten zugeben und glasig werden lassen. Mit 300 ml Wasser ablöschen, 1 TL GEFRO Suppe einrühren und aufkochen. Tomatenwürfel und Oliven zugeben und köcheln lassen, bis die Zucchini weich, aber noch bissfest sind. Zum Schluss 4 EL frisch gehackte Petersilie und den Saft einer Zitrone einrühren.

3 Kartoffelkruste vorbereiten:

2 festkochende Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden, anschließend in feine Streifen (Kartoffelstroh) schneiden. Mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

4 Lachs braten:

4 Lachsfilets (ohne Haut, à 150 g) mit Salz würzen und das gewürzte Kartoffelstroh auf der Oberseite gleichmäßig verteilen. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets vorsichtig mit der Kartoffelseite nach unten hineinlegen und braten, bis die Kartoffelkruste goldbraun und knusprig ist. Die Filets wenden und auf der anderen Seite ca. 3 Minuten fertig garen.

5 Anrichten & Servieren:

Den Zucchini-Olivensud auf Tellern verteilen und die knusprigen Lachsfilets daraufsetzen. Tipp: Für den vollen Lachsgenuss vor dem Braten das dunkle, trartige Fleisch auf der Hautseite entfernen - so schmeckt der Fisch besonders mild und zart.