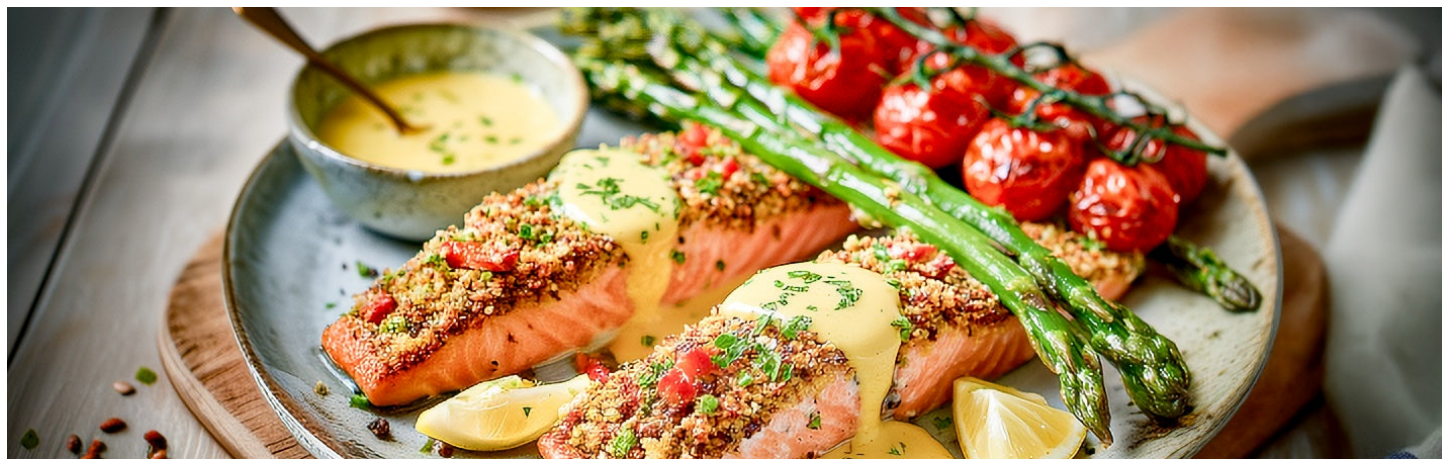




Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

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 Samen-Mix-Meerrettichkruste mit Grünspargel und Sauce Hollandaise

- 50 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 3 EL GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 600 g Lachsfilet
- 600 g feiner Grünspargel
- 150 g Cocktailtomaten
- 100 g Butter, in Stücke geschnitten
- etwas Zitronensaft
- 40 g Paniermehl
- 20 g Meerrettich, frisch gerieben
- Zucker
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lachsfilet in Samen-Mix-Meerrettichkruste mit Grünspargel und Sauce Hollandaise

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

49 g Fett 16 g Kohlenhydrate 39 g Eiweiß 6 g Ballaststoffe 661 kcal Brennwert

Lachsfilet in Samen-Mix-Meerrettichkruste mit Grünspargel und Sauce Hollandaise

Alles zusammen auf Tellern anrichten und servieren. 1 Lachs vorbereiten: Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 600 g Lachsfilet vorsichtig kalt abwaschen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen.

1 Samen-Mix-Meerrettichkruste anrühren:

40 g Paniermehl, 50 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix, 20 g frisch geriebenen Meerrettich und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Schüssel gut mischen. Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

2 Lachs anbraten & überbacken:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets von allen Seiten goldbraun anbraten. Herausnehmen und zusammen mit 150 g Cocktailtomaten auf ein Backblech legen. Die Samen-Mix-Meerrettichkruste dünn auf die Lachsfilets streichen und ca. 12 Min. im Ofen garen.

3 Grünspargel kochen:

In einem breiten Topf Wasser erhitzen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Zucker würzen. 600 g Grünspargel darin ca. 10 Min. köcheln.

4 Sauce Hollandaise zubereiten:

3 EL GEFRO BIO Sauce Hollandaise in 200 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Von der Hitze nehmen und 100 g Butter in Stücken einrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist.

5 Anrichten & Servieren:

Lachs, Spargel und Cocktailtomaten auf Tellern anrichten und mit der Sauce Hollandaise servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Für eine mildere Kruste einen Teil des frisch geriebenen Meerrettichs durch Sahne-Meerrettich ersetzen. Wer es schärfer mag, gibt etwas extra frisch geriebenen Meerrettich hinzu. Variante: Die Krustenmischung lässt sich wunderbar mit fein gehacktem Dill oder Petersilie verfeinern. Beide Kräuter passen hervorragend zu Lachs.