



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Lachsfilet mit Traubensoße

- 50 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 150 g helle Trauben, kernlos
- 1 Stange Lauch
- 300 ml Milch, 1,5% Fett
- 200 ml Weißwein, trocken
- 1 EL Saure Sahne
- 600 g Lachsfilet, küchenfertig ohne Gräten
- 1 EL Butter
- 2 EL Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Lachsfilet mit Traubensoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,7 g Fett 18,9 g Kohlenhydrate 40,2 g Eiweiß 1,5 g Ballaststoffe  
397 kcal Brennwert

### 1 Gemüse & Trauben vorbereiten:

150 g helle, kernlose Trauben halbieren.

1 Stange Lauch putzen und in sehr dünne Ringe schneiden.

### 2 Traubensoße kochen:

300 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen.

50 g GEFRO Helle Soße einrühren, 200 ml trockenen Weißwein zugießen und aufkochen.

1 EL Saure Sahne unterrühren und die halbierten Trauben in die Soße geben.

Kurz ziehen lassen, nicht mehr kochen.

### 3 Lachs anbraten:

600 g küchenfertiges Lachsfilet ohne Gräten in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

Die Filets leicht salzen und in 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra von beiden Seiten jeweils ca. 4-5 Minuten anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

### 4 Lauch zubereiten:

1 EL Butter in die Pfanne geben und erhitzen.

Die Lauchringe mit 2 EL Wasser hinzufügen und weichdünsten.

Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

### 5 Anrichten & Servieren:

Den Lauch auf Tellern anrichten, die Lachsfilets daraufsetzen und mit der Traubensoße übergießen.

### **Tipps & Varianten**

Variante: Statt Weißwein kann auch Apfelsaft verwendet werden - ideal für eine alkoholfreie Variante mit fruchtiger Note.

Beilagen-Tipp: Dazu passen kleine angebratene Kartoffeln oder GEFRO Ballaststoff Bandnudeln hervorragend.

Nicht vergessen: Ein paar frische Traubenhälften oder etwas Zitronenabrieb als Deko über den Lachs geben - das sorgt für einen schönen Farbakzent und Frische