



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

Lachsforelle auf Rahmlauch mit Kartoffelstampf

- 50 g GEFRO Lauch Cremesuppe
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 kleine Lachsforellenfilets mit Haut, küchenfertig
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 Stange Lauch
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- Salz
- Schnittlauchhalme zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lachsforelle auf Rahmlauch mit Kartoffelstampf

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,1 g Fett 41,6 g Kohlenhydrate 35,9 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe
533 kcal Brennwert

1 Kartoffeln garen:

1 kg festkochende Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und wieder in den Topf geben. Mit einem Deckel abdecken und bis zur Verwendung warm halten.

2 Rahmlauch zubereiten:

1 Stange Lauch der Länge nach halbieren, Enden entfernen, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf 300 ml Wasser mit 100 ml Sahne vermengen und erwärmen. 50 g GEFRO Lauch Cremesuppe einrühren und glatrühren. Den Lauch zugeben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.

3 Fisch anbraten:

4 kleine küchenfertige Forellenfilets mit Haut halbieren, mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. Etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen. Die Lachsforellenfilets mit der Hautseite nach unten etwa 3 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Fisch wenden und kurz ziehen lassen.

4 Kartoffelstampf zubereiten:

Die heißen Kartoffeln mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln und mit dem Stampfer grob zerstampfen. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

5 Anrichten & Servieren:

2 EL Schnittlauchröllchen unter den Rahmlauch heben. Den Kartoffelstampf, Rahmlauch und die Lachsforellenfilets auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchhalmen garnieren. Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft über dem Fisch sorgt für extra Frische. Wer es cremiger mag, kann den Kartoffelstampf mit einem Schuss warmer Milch oder etwas Butter verfeinern.