



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

### Lachsspieße auf gebratenem Fenchel mit Ofentomaten

- 200 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Lachsfilet, küchenfertig
- 20 g Kirschtomaten, rot und gelb
- 2 große Fenchelknollen
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- einige Spritzer Zitronensaft
- 2 Rosmarinzweige
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Fenchelsamen
- Salz

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

## Lachsspieße auf gebratenem Fenchel mit Ofentomaten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,7 g Fett 8,5 g Kohlenhydrate 31,2 g Eiweiß 8,7 g Ballaststoffe  
431 kcal Brennwert

### 1 Lachs vorbereiten:

600 g Lachsfilet in 12 Stücke schneiden und je 3 Stücke auf einen Holzspieß stecken. 2 Knoblauchzehen sehr fein hacken. Die Spieße mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, einigen Spritzern Zitronensaft, den Rosmarinzweigen und dem Knoblauch in eine Schale legen und marinieren.

### 2 Ofentomaten garen:

20 Kirschtomaten halbieren und mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, Salz und Pfeffer marinieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 8 Min. bei 180 °C backen.

### 3 Fenchel braten:

2 Fenchelknollen putzen, das Fenchelgrün hacken und beiseite stellen. Die Knollen halbieren und sehr dünn schneiden oder hobeln. 3 Schalotten in feine Ringe schneiden. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel sowie Schalotten darin anbraten. Mit 200 ml klarer Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet ablöschen und bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2 EL gehackte Petersilie untermengen.

### 4 Lachsspieße braten:

Eine Pfanne erhitzen und die Spieße mit dem anhaftenden Öl von jeder Seite ca. 2 Min. braten. Mit Salz und etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

### 5 Anrichten & Servieren:

Fenchel und Ofentomaten auf Tellern verteilen und jeweils einen Lachsspieß darauflegen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Verwendest du Holzspieße, weiche sie vor dem Aufspießen ca. 10-15 Min. in Wasser ein. So verbrennen sie in der Pfanne oder im Ofen nicht so leicht. Variante: Statt Petersilie kannst du auch Basilikum oder Thymian verwenden. Die Kräuter passen sehr gut zu Fenchel, Tomaten und Lachs.