



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

Wildwasserlachs mit Bandnudeln

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 200 g Crème fraîche
- 4 Wildwasserlachsfilets, à 200 g
- 500 g Tomaten
- 1,5 kg Gemüsegurken
- 2 große Zwiebeln
- 1 großer Bund frischer Dill
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Wildwasserlachs mit Bandnudeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

47,8 g Fett 62,5 g Kohlenhydrate 52,1 g Eiweiß 890 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1,5 kg Gemüsegurken schälen, längs halbieren, mit einem Löffel vorsichtig entkernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

2 große Zwiebeln pellen und fein würfeln.

2 Gurkengemüse dünsten & Fisch garen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Die Gurkenstreifen zugeben und in der geschlossenen Pfanne einige Minuten dünsten.

Die Wildlachsstücke auf das Gurkengemüse legen und mit Salz sowie GEFRO Kräuterwürzepikant würzen.

2 Knoblauchzehen pellen, dazu pressen und den Fisch mit Deckel ca. 8-10 Min. garen.

3 Tomaten-Dill-Mischung zubereiten:

500 g Tomaten kurz in heißes Wasser legen, häuten und in Würfel schneiden.

1 großen Bund frischen Dill waschen und fein schneiden.

Tomatenwürfel und Dill miteinander vermengen.

4 Gratinieren:

Die Fisch-Gemüse-Mischung vorsichtig in eine feuerfeste Gratinform geben und mit 200 g Crème fraîche überziehen.

Die Tomaten-Dill-Mischung darüber verteilen und alles im Backofen bei 200 °C ca. 10-15 Min. gratinieren.

5 Nudeln kochen & servieren:

300 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und mit etwas GEFRO Suppewürzen.

Zusammen mit dem Fisch servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Dazu passen ein frischer, gemischter Salat oder grüne Blattsalate besonders gut.

Nicht vergessen: Die Tomaten erst kurz vor dem Gratinieren zugeben, damit sie ihr frisches Aroma behalten.