



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Bunte Gemüse-Spaghetti mit gezupftem Lachs

- 1 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 0,5 TL GEFRO Kräuterwürze
- 40 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 1 große Karotte, à ca. 100 g
- 1 große gelbe Rübe, à 100 g
- 1 Kohlrabi, à 150 g
- 1 kleiner Bierrettich, à ca. 150 g
- 1 Zucchini
- 400 g Lachsfilet
- 1 Zitrone, frisch gepresst
- Backpapier
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 0,5 Zitrone (Schale)
- Salz
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bunte Gemüse-Spaghetti mit gezupftem Lachs

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

6,9 g Fett	13,6 g Kohlenhydrate	25,2 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	228 kcal Brennwert
------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Bunte Gemüse-Spaghetti mit gezupftem Lachs:** Je 1 große Karotte und gelbe Rübe, 1 Kohlrabi, 1 kleinen Bierrettich und 1 Zucchini gut waschen und mit einem Gemüse-Julienneschneider in feine Spaghettistreifen schneiden.

400 g Lachsfilet mit 1 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl, 1/2 TL GEFRO Kräuterwürze und dem frisch gepressten Saft von einer halben Zitrone würzen.

Dann das Lachsfilet in Backpapier so verpacken, dass oben eine schmale Öffnung bleibt. Das so verpackte Lachsfilet im Backofen bei ca. 250 °C für ca. 6 Minuten garen.

400 ml Milch erwärmen, 40 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut einrühren, aufkochen und die Schale einer halben Zitrone hineinreiben.

Die Gemüse-Spaghetti in einer sehr heißen Teflonpfanne ca. 1/2 Minute anrösten, mit der hellen GEFRO Soße vermischen und mit Salz und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

Das Lachsfilet mit 2 Gabeln in kleine Stücke zupfen und vorsichtig unter die Gemüse-Spaghetti mischen.

Gemüse-Spaghetti auf Tellern anrichten, mit 1 EL Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.