



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gemüse Paella
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 4 Lachsfilets, à 150 g
- 1 Zitrone
- 80 g Erbsen, Glas oder TK

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

## Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

33 g Fett	61,9 g Kohlenhydrate	41,2 g Eiweiß	3,8 g Ballaststoffe	729 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel:** Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vorheizen.

4 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen, 280 g **GEFRO Gemüse Paella** zugeben und im Öl glasig anschwitzen, 20 g **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** zugeben und die Paella kurz anbraten. Dann 750 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugeben und die Paella bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen.

4 Lachsfilets, à 150 g, vorsichtig kalt abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Anschließend die Lachsfilets mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und Salz würzen.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und darin die Lachsfilets ringsherum goldbraun anbraten, herausnehmen und auf ein Backblech legen. 100 g **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** dünn auf den Lachsfilets verteilen und die Filets im Backofen ca. 12 Minuten garen.

Wenn die Paella gar ist, vom Herd nehmen, 80 g Erbsen (Glas oder TK) unterrühren, mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Lachsfilets mit dem Paellareis auf Tellern anrichten, mit einem Stück Zitrone garnieren und servieren.