



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

### Gebackenes Wildlachsfilet auf Sauerampfersoße mit Bärlauchkartoffeln

- 30 g GEFRO Helle Soße
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- 4 Wildlachsfilets, à 150 g, küchenfertig
- einige Tropfen frischen Zitronensaft
- 2 EL Mehl
- 4 EL feine Semmelbrösel
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 30 g Sauerampfer
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 30 g Bärlauch
- 1 Ei, Kl. M

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

## Gebackenes Wildlachsfilet auf Sauerampfersoße mit Bärlauchkartoffeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

22,5 g Fett	42,3 g Kohlenhydrate	36,9 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	526 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Gebackenes Wildlachsfilet auf Sauerampfersoße mit Bärlauchkartoffeln:** 600 g kleine festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, etwas auskühlen lassen und dann schälen.

In der Zwischenzeit 4 Wildlachsfilets mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zuerst in 2 EL Mehl, danach im verquirlten Ei und zuletzt in 4 EL Semmelbröseln wenden.

250 ml Milch in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. 30 g Sauerampfer grob in Streifen schneiden, in die Soße geben und mit dem Mixstab pürieren.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Stiele vom Bärlauch entfernen. Die Blätter in feine Streifen schneiden, zu den Kartoffeln geben und gut durchschwenken.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten jeweils 3 - 4 Minuten braten.

Den Lachs mit den Bärlauchkartoffeln und der Sauerampfersoße auf Tellern anrichten und mit einigen Tropfen frischem Zitronensaft beträufeln.