



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

Einkaufszettel

Gegrillter Curry-Lachs mit Mango-Gurken-Salsa

- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1 Salatgurke
- 1 reife Mango
- 3 Frühlingszwiebeln, geputzt
- 1 rote Chilischote
- 1 Limette (Saft)
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 4 Lachssteaks, à ca. 160 g, küchenfertig ohne Haut

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Curry-Lachs mit Mango-Gurken-Salsa

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett	18,6 g Kohlenhydrate	28 g Eiweiß	3,3 g Ballaststoffe	334 kcal
Brennwert				

Gegrillter Curry-Lachs mit Mango-Gurken-Salsa 1 Salatgurke und 1 reife Mango schälen. Die Salatgurke der Länge nach halbieren, mit Hilfe eines Löffels entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch der Mango vom Kern herunterschneiden und ebenfalls klein würfeln.

3 geputzte Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 1 rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Saft von 1 Limette, 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 1 TL **GEFRO Suppe** abschmecken. 1 EL fein gehackte Petersilie untermengen.

4 küchenfertige Lachssteaks à ca. 160 g mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** würzen und auf dem Grill oder in der Grillpfanne von beiden Seiten etwa 2 - 3 Minuten garen. Der Lachs sollte innen noch etwas glasig sein, sonst ist er zu trocken.

Die Lachssteaks mit der Mango-Gurken-Salsa auf Tellern anrichten und servieren.