



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

Einkaufszettel

Gegrillter Lachs-Kebab mit Petersiliensalat

- GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 8 Holzspieße
- 700 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 2 EL frischer Dill, gehackt
- 1 großer Bund glatte Petersilie
- 3 kleine Tomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Lachs-Kebab mit Petersiliensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten plus 2 Stunden Marinierzeit

Nährwerte pro Portion:

32,7 g Fett	4,6 g Kohlenhydrate	37,7 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	467 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gegrillter Lachs-Kebab mit Petersiliensalat: 8 Holzspieße für 30 Minuten in kaltes Wasser legen. 700 g Lachsfilet in etwa 3 cm große Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und zerdrücken. Den Saft der Zitrone auspressen. In einer Schüssel den Knoblauch, den Zitronensaft, 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** und 2 EL frischen, fein gehackten Dill vermengen.

Die Lachswürfel in die Schüssel geben und mit der Marinade vermengen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. 3 kleine Tomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Gurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

24 g **GEFRO Balance Salatdressing Amore Pomodore** mit 4 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 120 ml Wasser verrühren. Den Petersiliensalat mit dem Dressing marinieren.

Die Lachswürfel aus der Marinade nehmen und auf die Holzspieße stecken. Auf den Grill legen und etwa fünf Minuten grillen, dabei häufig wenden.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Petersiliensalat servieren.