



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gemüse Ragout mit Lachs

- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 Kohlrabi
- 500 g Karotten
- 1 Zucchini
- 200 g Zuckerschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 600 g frischer Lachs
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- 100 ml Sahne
- 100 ml Weißwein

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gemüse Ragout mit Lachs

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35 g Fett 15 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 510 kcal Brennwert

Gemüse Ragout mit Lachs 1 Kohlrabi, 500 g Karotten, 1 Zucchini, 200 g Zuckerschoten und 1 gelbe Paprikaschote putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. andüsten.

Anschließend 300 ml Brühe aus GEFRO Suppe erhitzen und das Gemüse darin sortenweise garen. 600 g frischen Lachs waschen, trocken tupfen, würfeln und mit einigen Tropfen Zitronensaft, Worcestersoße und GEFRO Kräuterwürze würzen und in der Brühe garen. Dann den Lachs aus der Brühe nehmen und warm halten.

100 ml Sahne und 100 ml Weißwein in die Brühe geben, zum Kochen bringen und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Die Soße mit 4 EL GEFRO Helle Soße binden, das Gemüse und den Lachs dazugeben, alles zusammen erhitzen und servieren.

Tipp: Versuchen Sie unser Gemüseragout auch einmal mit Crevetten oder Garnelen. Auch mit Geflügel bekommt es eine besondere Note. Und wer es deftig möchte, dem empfehlen wir feurige Paprikawürstchen.