



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

### Kerbelrisotto mit gebratenen Lachswürfeln

- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Risottoreis, z. B. Arborio
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 100 ml Weißwein
- 1 Bund Kerbel
- 600 g Lachsfilet
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Weizenmehl, Type 405
- 4 EL Parmesankäse, frisch gerieben
- 4 Zitronenecken

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

## Kerbelrisotto mit gebratenen Lachswürfeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

28 g Fett	51 g Kohlenhydrate	27 g Eiweiß	2,8 g Ballaststoffe	626 kcal
Brennwert				

**Kerbelrisotto mit gebratenen Lachswürfeln:** Für das Risotto 400 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in einen Topf geben und aufkochen. 1 EL Butter in einen großen Topf geben und erhitzen. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln, in den Topf geben und in der Butter glasig andünsten. Den Reis zugeben und kurz mitdünsten.

1 EL Zitronensaft, 100 ml Weißwein und die klare Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen. Zum Kochen bringen und das Risotto bei mittlerer Temperatur unter gelegentlichem Rühren bissfest garen.

In der Zwischenzeit den Kerbel zupfen und fein hacken. 600 g Lachsfilet in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und Salz und Pfeffer würzen. Die Lachswürfel in Mehl wenden.

Etwas **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin von allen Seiten anbraten. 4 EL geriebenen Parmesankäse und den fein gehackten Kerbel unter das Risotto rühren.

Das Kerbelrisotto auf Teller anrichten. Die Lachswürfel darauf verteilen und mit jeweils einer Zitronenecke servieren.