



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

### Kräuterkohlrabi mit Lachsfilet

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 800 g Kohlrabi
- 2 EL Butter
- 4 Lachsfilets, à 160 g, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Frische Kräuter und Zitronenecken zum Garnieren

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

## Kräuterkohlrabi mit Lachsfilet

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19 g Fett	5,1 g Kohlenhydrate	31,1 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	321 kcal
-----------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Kräuterkohlrabi mit Lachsfilet:** Den Ofen auf 160 °C vorheizen. 800 g Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in eine Auflaufform gießen und 1 EL Butter in kleinen Flöckchen darin verteilen. 4 Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform legen. Für etwa 12 Minuten in den Ofen geben und garen.

In der Zwischenzeit 1 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Kohlrabiwürfel darin andünsten. Mit 80 ml Wasser ablöschen, mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten.

Jeweils 1 EL fein geschnittenen Kerbel und Schnittlauch untermengen.

Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Die Kohlrabiwürfel über den Lachsfilets verteilen. Mit einigen frischen Kräutern und den Zitronenecken garnieren