



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

Lachs-Gorgonzola Soße

- GEFRO Distelöl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 250 g gefrorenen Lachs
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Milch
- 200 g Gorgonzola oder Blauschimmelkäse
- 200 g Räucherlachs
- 4 EL Weißwein
- Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachs-Gorgonzola Soße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28 g Fett 9,8 g Kohlenhydrate 35,7 g Eiweiß 441 kcal Brennwert

Lachs-Gorgonzola Soße: Den Lachs ca. 10 Min. auftauen lassen, dann mit dem **GEFRO Küchenmesser** in dünne Streifen (ca. 1 cm) schneiden.

1 EL **GEFRO Distelöl** in einer tiefen Anti-Haft-Pfanne erhitzen, Lachs von beiden Seiten anbraten. 1 Knoblauchzehe fein gehackt dazugeben und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

500 ml Milch in der Pfanne leicht erwärmen, 2 EL **GEFRO Helle Soße** mit dem Schneebesen einrühren und unter Rühren aufkochen. 200 g Gorgonzola grob zerkleinern und in der Soße schmelzen lassen (rühren!).

200 g Räucherlachs in Streifen schneiden und mit dem gebratenen Lachs zur Soße geben. 4 EL Weißwein zugeben und nochmals kurz erwärmen. Die Lachssoße pikant abschmecken - servieren. Gehackte Petersilie darüberstreuen.

Tipp: Ein ideales Gericht - es gelingt immer, geht schnell und ist doch etwas Besonders - ideal mit **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** als Beilage.