



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

### Lachsfilet auf Curry-Mango-Wirsing

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 1 kleiner Wirsingkohl
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Mango
- 250 ml Schlagsahne
- 4 Lachsfilets, à 150 g
- 2 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Lachsfilet auf Curry-Mango-Wirsing

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

33 g Fett    15,7 g Kohlenhydrate    33,7 g Eiweiß    6,3 g Ballaststoffe    501 kcal Brennwert

**Lachsfilet auf Curry-Mango-Wirsing:** Die äußeren Blätter entfernen und 1 kleinen Wirsingkohl der Länge nach vierteln. Den Strunk herauschneiden und den Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 kleine Mango schälen und ebenfalls etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem großen Topf oder einem Wok erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. 1 EL **GEFRO BIO »Indisch Curry«** zugeben und kurz anrösten. Die Mango zugeben und den Kohl untermischen. 250 ml Sahne zugeießen und etwa 6 Minuten sanft köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 4 Lachsfilets mit 2 EL Limettensaft einreiben und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Wirsing setzen. Die Lachsfilets zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, während der Wirsing sanft weiterköchelt.

**Tipp:** Als Beilage zu diesem Gericht eignet sich besonders Basmatireis. Aber auch gekochte kleine Kartoffeln in etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** angebraten und mit gehackter Petersilie verfeinert, sind eine wunderbare Ergänzung.