



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

Einkaufszettel

Lachsfilet in der Kartoffelkruste mit Zucchini-Olivensud

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 Schalotten
- 4 kleine Zucchini
- 2 Tomaten
- 12 schwarze Oliven, entsteint
- 4 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 Zitrone (Saft)
- 2 Kartoffeln, festkochend
- 4 Lachsfilets, à 150 g, ohne Haut
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachsfilet in der Kartoffelkruste mit Zucchini-Olivensud

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,1 g Fett	22,5 g Kohlenhydrate	33 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	511 kcal
-------------	----------------------	-------------	---------------------	----------

Brennwert

Lachsfilet in der Kartoffelkruste mit Zucchini-Olivensud: 2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden, 4 kleine Zucchini putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 2 Tomaten vierteln, Kerne entfernen und die Tomatenfilets würfeln.

12 entsteinte, schwarze Oliven hacken. In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und die Zucchini darin anbraten. Die Schalotten zugeben und glasig angehen lassen. Mit 300 ml Wasser ablöschen und 1 TL **GEFRO Suppe** unterrühren. Die Tomaten und die Oliven zugeben und köcheln bis die Zucchini weich sind, aber noch leichten Biss haben. 4 EL frische Petersilie und den Saft von einer frisch gepressten Zitrone zugeben.

2 festkochende Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben wiederum in sehr dünne Streifen schneiden und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

4 Lachsfilets (ohne Haut, à 150 g) mit Salz würzen und das Kartoffelstroh auf der Oberseite der Filets verteilen. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in eine Pfanne geben und die Lachsfilets mit Hilfe eines Pfannenwenders mit der Kartoffelseite zuerst hineingeben.

So lange braten bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind. Die Lachsfilets umdrehen und auf der anderen Seite etwa 3 Min. fertig garen.

Die knusprigen Lachsfilets auf dem Zucchini-Olivensud anrichten.

Tipp: Schneiden Sie für den vollen Lachsgenuss das dunkle, tranige Fleisch auf der Hautseite vor dem Braten heraus.