



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Lachsfilet in Samen-Mix- Meerrettichkruste mit Grünspargel und Sauce Hollandaise

- GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 600 g Lachsfilet
- etwas Zitronensaft
- Salz
- 40 g Paniermehl
- 20 g Meerrettich, frisch gerieben
- 150 g Cocktailtomaten
- Zucker
- 600 g feiner Grünspargel
- 100 g Butter, in Stücke geschnitten

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

## Lachsfilet in Samen-Mix- Meerrettichkruste mit Grünspargel und Sauce Hollandaise

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

49 g Fett	16 g Kohlenhydrate	39 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe	661 kcal
-----------	--------------------	-------------	-------------------	----------

Brennwert

**Lachsfilet in Samen-Mix-Meerrettichkruste mit Grünspargel und Sauce Hollandaise:** Den Backofen auf 160 °C Ober-Unterhitze vorheizen. 600 g Lachsfilet vorsichtig kalt abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.

40 g Paniermehl, 50 g **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix**, 20 g frisch geriebenen Meerrettich und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in eine Schüssel geben, gut vermischen und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Lachsfilets darin ringsherum goldbraun anbraten, herausnehmen und zusammen mit 150 g Cocktailtomaten auf ein Backblech legen. Die Samen-Mix-Meerrettichkruste dünn auf den Lachsfilets verteilen und im Backofen ca. 12 Minuten garen.

In einem breiten Topf Wasser erhitzen, mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Zucker würzen und 600 g Grünspargel darin ca. 10 Minuten köcheln.

Nebenbei 3 EL **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** in 200 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen, dann von der Kochstelle nehmen. Jetzt 100 g Butter, in Stücke geschnitten, unterrühren, bis sie geschmolzen ist.

Alles zusammen auf Tellern anrichten und servieren.