



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Wildwasserlachs mit Bandnudeln

- GEFRO Distelöl
- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 200 g Crème fraîche
- 4 Wildwasserlachsfilets, à 200 g
- 500 g Tomaten
- 1,5 kg Gemüsegurken
- 2 große Zwiebeln
- 1 großer Bund frischen Dill
- 2 Knoblauchzehen
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Wildwasserlachs mit Bandnudeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

47,8 g Fett 62,5 g Kohlenhydrate 52,1 g Eiweiß 890 kcal Brennwert

Wildwasserlachs mit Bandnudeln: 1,5 kg Gemüsegurken schälen, längs halbieren, vorsichtig mit einem Löffel entkernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. 2 große Zwiebeln pellen und fein würfeln.

2 EL GEFRO Distelöl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Gurkenstücke zugeben und in der geschlossenen Pfanne wenige Minuten dünsten. Die Wildlachsstücke auf das Gurkengemüse legen und mit Salz und GEFRO Kräuterwürze pikant würzen.

2 Knoblauchzehen pellen und dazu pressen. Den Fisch mit Deckel ca. 8-10 Min. garen. In der Zwischenzeit 500 g Tomaten kurz in heißes Wasser legen, häuten und in Würfel schneiden. 1 großen Bund frischen Dill waschen und fein schneiden. Die Tomatenstücke mit dem Dill mischen.

Die Fischgemüsemischung vorsichtig in eine feuerfeste Gratinform geben und mit 200 g Crème fraîche überziehen. Die Tomaten-Dillmischung darübergeben und die Wildlachsplatte im Backofen ca. 10 - 15 Min. bei 200°C gratinieren. In der Zwischenzeit 300 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, mit etwas GEFRO Suppe würzen und zum Fisch servieren.

Tipp: Dazu passt ein frischer, gemischter Salat oder grüne Blattsalate.

Rezeptvorschlag von Herrn Paul Schmidt-Niebuhr.