



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

Bunte Gemüse-Spaghetti mit gezupftem Lachs

- 1 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 0,5 TL GEFRO Kräuterwürze
- 40 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 1 große Karotte, à ca. 100 g
- 1 große gelbe Rübe, à 100 g
- 1 Kohlrabi, à 150 g
- 1 kleiner Bierrettich, à ca. 150 g
- 1 Zucchini
- 400 g Lachsfilet
- 1 Zitrone, frisch gepresst
- Backpapier
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 0,5 Zitrone (Schale)
- Salz
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bunte Gemüse-Spaghetti mit gezupftem Lachs

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,9 g Fett	13,6 g Kohlenhydrate	25,2 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	228
kcal Brennwert				

Bunte Gemüse-Spaghetti mit gezupftem Lachs

1. Gemüse vorbereiten:

Je 1 große Karotte und gelbe Rübe, 1 Kohlrabi, 1 kleinen Bierrettich und 1 Zucchini gründlich waschen.
Alles mit einem Julieneschneider in feine Spaghettistreifen schneiden.

2. Lachs würzen & garen:

400 g Lachsfilet mit 1 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl**, 1/2 TL **GEFRO Kräuterwürze** und dem Saft einer halben Zitrone würzen.
Das Filet in Backpapier packen, oben jedoch eine kleine Öffnung lassen.
Bei ca. 250 °C etwa 6 Minuten im Ofen garen.

3. Zitronensoße kochen:

400 ml Milch erwärmen.
40 g **GEFRO Helle Soße Edel & Gut** einrühren und aufkochen.
Die Schale einer halben Zitrone hineinreiben und die Soße kurz ziehen lassen.

4. Gemüse-Spaghetti anrösten & mischen:

Die Gemüwestreifen in einer sehr heißen Teflonpfanne ca. 1/2 Minute anrösten.
Mit der hellen Soße vermischen.
Mit etwas Salz und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

5. Lachs zupfen & unterheben:

Das gegarte Lachsfilet mit zwei Gabeln vorsichtig in Stücke zupfen.
Unter die Gemüse-Spaghetti heben.

6. Anrichten:

Gemüse-Spaghetti auf Tellern anrichten und mit 1 EL Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipp: Damit die Gemüse-Spaghetti schön bissfest bleiben, wirklich nur ganz kurz in der heißen Pfanne anrösten.