



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

Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 280 g GEFRO Gemüse Paella
- 20 g GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 750 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 4 Lachsfilets, à 150 g
- 1 Zitrone
- 80 g Erbsen, Glas oder TK

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33 g Fett	61,9 g Kohlenhydrate	41,2 g Eiweiß	3,8 g Ballaststoffe	729 kcal
Brennwert				

Curcuma-Gemüsereis mit Lachsfilet im Samenmantel

1 Fisch vorbereiten:

4 Lachsfilets, à 150 g, vorsichtig kalt abwaschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Anschließend mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und Salz würzen.

2 Fisch anbraten & mit Samenmantel versehen:

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen und die Filets ringsherum goldbraun anbraten. Herausnehmen, auf ein Backblech legen und 100 g **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** dünn auf den Filets verteilen.

Im Backofen bei 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) ca. 12 Min. garen.

3 Reis ansetzen:

4 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen.

280 g **GEFRO Gemüse Paella** zugeben und glasig anschwitzen.

20 g **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** einrühren und kurz anbraten.

Dann 750 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugießen und die Paella bei mittlerer Temperatur ca. 20 Min. garen.

4 Reis vollenden:

Den Topf vom Herd ziehen, 80 g Erbsen (Glas oder TK) unterrühren, mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken und ca. 10 Min. ziehen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Den Paellareis auf Tellern verteilen und die Lachsfilets darauf anrichten. Mit einem Stück Zitrone garnieren und servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps 1: Für eine besonders knusprige Kruste die Lachsfilets nach der Garzeit 1–2 Minuten im Ofen grillen.

Tipps 2: Ein paar fein geschnittene Kräuter wie Dill oder Petersilie passen hervorragend zu dem milden Curcuma-Gemüsereis und geben dem Gericht einen frischen Abschluss.

Variante 1: Wer es pikant mag, kann etwas **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** über den Lachs streuen oder eine kleine Menge direkt in den Paellareis rühren.

Variante 2: Der Gemüsereis lässt sich wunderbar mit zusätzlichen feinen Würfeln von Möhren oder Paprika ergänzen – bleibt aber vollständig im Charakter des Originalrezepts.

▮ **Nicht vergessen:** Lass die Paella wirklich 10 Minuten ziehen – dadurch verbinden sich die Gewürze optimal, und der Reis wird schön locker.