



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

Gebackenes Wildlachsfilet auf Sauerampfersoße mit Bärlauchkartoffeln

- 30 g GEFRO Helle Soße
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- 4 Wildlachsfilets, à 150 g, küchenfertig
- einige Tropfen frischen Zitronensaft
- 2 EL Mehl
- 4 EL feine Semmelbrösel
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 30 g Sauerampfer
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 30 g Bärlauch
- 1 Ei, Kl. M

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebackenes Wildlachsfilet auf Sauerampfersoße mit Bärlauchkartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,5 g Fett	42,3 g Kohlenhydrate	36,9 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	526 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gebackenes Wildlachsfilet auf Sauerampfersoße mit Bärlauchkartoffeln

1. Kartoffeln vorbereiten:

600 g kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, etwas auskühlen lassen und schälen.

2. Lachs vorbereiten:

4 Wildlachsfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln, mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

Die Filets nacheinander in 2 EL Mehl, verquirltem Ei und anschließend in 4 EL Semmelbröseln wenden.

3. Sauerampfersoße zubereiten:

250 ml Milch in einem Topf erwärmen.

30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen lassen.

30 g Sauerampfer grob in Streifen schneiden, in die Soße geben und mit dem Mixstab fein pürieren.

4. Bärlauchkartoffeln anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die gegarten Kartoffeln goldbraun anbraten.

Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

Die Stiele vom Bärlauch entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden und kurz vor dem Servieren unter die heißen Kartoffeln mischen.

5. Lachs braten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer weiteren Pfanne erhitzen.

Die panierten Lachsfilets darin von beiden Seiten je 3–4 Minuten goldbraun braten.

6. Anrichten:

Den Lachs zusammen mit den Bärlauchkartoffeln auf Tellern anrichten, die Sauerampfersoße daneben geben und mit ein paar Tropfen frischem Zitronensaft beträufeln.

Tipps & Varianten:

Tip: Für eine besonders cremige Soße etwas Crème fraîche oder einen Schuss Weißwein in die Sauerampfersoße geben.

Variante: Anstelle von Wildlachs eignet sich auch Zander oder Forelle – ebenfalls köstlich in

der knusprigen Panade.

☞ **Nicht vergessen:** Im Frühling kann der Bärlauch durch frischen Spinat oder Schnittknoblauch ersetzt werden – so bleibt das Gericht saisonal und aromatisch.