



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

Gebratenes Lachsfilet mit Wildreis

- 0,5 TL GEFRO Suppe & Universalgewürz
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Würzmischung Fisch & Meer
- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 250 g Wildreis
- 1 Bund Koriander, fein gehackt
- 600 g Lachsfilet, mit Haut
- 2 Limetten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratenes Lachsfilet mit Wildreis

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,1 g Fett	47,9 g Kohlenhydrate	37,3 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	484
kcal Brennwert				

Gebratenes Lachsfilet mit Wildreis

1. Wildreis kochen:

250 g Wildreis mit 1 Liter Wasser und 1/2 TL **GEFRO Suppe & universelle Würze** zum Kochen bringen.

Den Reis ca. 30–45 Minuten köcheln lassen, bis etwa die Hälfte der Körner aufgeplatzt ist. Restliches Wasser abgießen und den Reis mit 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** sowie 1 Bund fein gehacktem Koriander mischen.

2. Lachs vorbereiten:

Während der Reis kocht, 600 g Lachsfilet mit Haut in 4 Stücke schneiden.

Den Saft von 1,5 Limetten auspressen und die Filets damit beträufeln.

Anschließend mit 1 TL **GEFRO Würzmischung Fisch & Meer** bestreuen.

3. Lachs anbraten:

Kurz bevor der Reis fertig ist, 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Lachsfilets zunächst mit der Hautseite nach unten einlegen und bei mittlerer Hitze je Seite ca. 2–3 Minuten braten.

4. Anrichten & Servieren:

Den gebratenen Lachs aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Wildreis auf Tellern anrichten.

Die restliche halbe Limette in Scheiben schneiden und zum Dekorieren nutzen.

Tipps & Varianten:

Tipps: Den Lachs während des Bratens möglichst nicht mehrfach wenden – so bleibt er saftig und fest. Außerdem Fisch nicht zu lange braten, da er sehr schnell durchgart.

Variante: Für eine noch frischere Note kann vor dem Servieren etwas Limettenabrieb über den Fisch gestreut werden.