



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

Gegrillter Lachs mit Mango

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 200 g frische Mango, geschält
- 1 rote Zwiebel
- 2 milde, grüne Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Basmatireis
- 4 Lachsfilets, à 160 g
- 4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 EL Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Lachs mit Mango

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,4 g Fett	70,1 g Kohlenhydrate	31,9 g Eiweiß	2,5 g Ballaststoffe	598
kcal Brennwert				

Gegrillter Lachs mit Mango

1▫ Mango-Chili-Mix vorbereiten:

200 g frische Mango schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
2 milde, grüne Chilischoten in feine Ringe schneiden.
1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2▫ Mangosoße zubereiten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erwärmen.
Zwiebelstreifen und Knoblauch darin glasig andünsten.
Dann Chilis und Mangowürfel zugeben und kurz mitdünsten.
2 TL frisch geriebenen Ingwer und 1 EL Honig hinzufügen, anschließend mit 100 ml **GEFRO Suppe** und 2 EL frisch gepresstem Limettensaft ablöschen.
Etwa 5 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3▫ Reis kochen:

250 g Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen.
Anschließend auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

4▫ Lachs grillen:

4 Lachsfilets (à 160 g) mit etwas Salz würzen, dünn mit **GEFRO Omega-3-Speiseöl** bepinseln und mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** bestäuben.
Die Filets auf den heißen Grillrost legen und von jeder Seite ca. 4 Minuten grillen.

5▫ Anrichten:

Die Lachsfilets auf Tellern anrichten, die fruchtig-scharfe Mangosoße darübergeben und mit feinen Frühlingszwiebelringen bestreuen.
Mit dem Reis servieren.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Wer keinen Grill hat, kann den Lachs auch in der Grillpfanne zubereiten – so bleibt er saftig und bekommt dennoch feine Röstaromen.

▫ **Variante:** Für eine exotische Note etwas Kokosmilch in die Mangosoße geben oder die Limette durch Orange ersetzen.

▫ **Nicht vergessen:** Ein paar gehackte Korianderblätter über den fertigen Lachs streuen – das unterstreicht das fruchtig-würzige Aroma perfekt!