



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-Kebab mit Petersiliensalat

- 24 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 8 Holzspieße
- 700 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 2 EL frischer Dill, gehackt
- 1 großer Bund glatte Petersilie
- 3 kleine Tomaten
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Lachs-Kebab mit Petersiliensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten plus 2 Stunden Marinierzeit

Nährwerte pro Portion:

32,7 g Fett	4,6 g Kohlenhydrate	37,7 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	467
kcal Brennwert				

Gegrillter Lachs-Kebab mit Petersiliensalat

1. Holzspieße & Lachs vorbereiten:

8 Holzspieße für 30 Min. in kaltes Wasser legen.
700 g Lachsfilet in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

2. Marinade herstellen:

2 Knoblauchzehen schälen und zerdrücken.
Den Saft der Zitrone auspressen.
Knoblauch, Zitronensaft, 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 2 EL fein gehackten Dill in einer Schüssel vermengen.

3. Lachs marinieren:

Die Lachswürfel in die Marinade geben, gründlich vermengen, mit Frischhaltefolie abdecken und 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Petersiliensalat zubereiten:

Petersilienblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
3 kleine Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln.
1 Gurke schälen, längs halbieren, Kerne herauskratzen und in kleine Würfel schneiden.
1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.
Alles in eine Schüssel geben.
24 g **GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore** mit 4 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 120 ml Wasser verrühren.
Über das Gemüse geben und den Salat marinieren.

5. Lachs grillen:

Die Lachswürfel aus der Marinade nehmen, auf die eingeweichten Holzspieße stecken und ca. 5 Min. grillen – dabei regelmäßig wenden.

6. Servieren:

Die Spieße mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und zusammen mit dem Petersiliensalat anrichten.

Tipps & Varianten

Tipp: Noch aromatischer wird der Lachs, wenn die Marinade zusätzlich 1 TL Zitronenabrieb enthält.

▣ **Variante:** Die Spieße lassen sich auch perfekt in einer Grillpfanne zubereiten – ideal für Tage ohne Grillwetter.