



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

Gemüse Ragout mit Lachs

- 300 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 Kohlrabi
- 500 g Karotten
- 1 Zucchini
- 200 g Zuckerschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 600 g frischer Lachs
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- 100 ml Sahne
- 100 ml Weißwein

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gemüse Ragout mit Lachs

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35 g Fett 15 g Kohlenhydrate 37 g Eiweiß 510 kcal Brennwert

Gemüse Ragout mit Lachs

1. Gemüse vorbereiten:

1 Kohlrabi, 500 g Karotten, 1 Zucchini, 200 g Zuckerschoten und 1 gelbe Paprikaschote putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Gemüse andünsten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 5 Min. andünsten.

3. Gemüse garen:

300 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** erhitzen und das Gemüse darin sortenweise garen, bis es bissfest ist.

4. Lachs zubereiten:

600 g frischen Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit ein paar Tropfen Zitronensaft, etwas Worcestersoße und **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Anschließend in der heißen Brühe gar ziehen lassen. Dann den Lachs herausnehmen und warm halten.

5. Soße anrühren:

100 ml Sahne und 100 ml Weißwein in die Brühe geben, aufkochen und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4 EL **GEFRO Helle Soße** einrühren, um die Soße leicht zu binden.

6. Anrichten:

Das gegarte Gemüse und den Lachs wieder in die Soße geben, alles kurz erhitzen und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Das Ragout schmeckt auch köstlich mit Crevetten oder Garnelen.

■ **Variante:** Wer es lieber mit Fleisch mag, kann stattdessen Geflügel verwenden.

■ Für eine deftige Note passen feurige Paprikawürstchen besonders gut.