



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gewürzlachs auf Kartoffel-Spitzkohl

- 2 EL Honig
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 4 Lachsfilets, á ca. 120g
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Spitzkohl
- 100 g Rotkohl
- Salz
- 1 EL Koriander, fein geschnitten
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gewürzlachs auf Kartoffel-Spitzkohl

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                     |     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|-----|
| 25,7 g Fett    | 25,5 g Kohlenhydrate | 25,5 g Eiweiß | 4,9 g Ballaststoffe | 441 |
| kcal Brennwert |                      |               |                     |     |

### Gewürzlachs auf Kartoffel-Spitzkohl

#### 1▫ Lachs marinieren:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Aus 2 EL Honig, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft eine Marinade rühren.

4 Lachsfilets damit bestreichen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

#### 2▫ Kartoffeln garen:

400 g festkochende Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

#### 3▫ Kohl vorbereiten & Lachs garen:

300 g Spitzkohl und 100 g Rotkohl in dünne Streifen schneiden.

Die marinierten Lachsfilets mit GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen und in eine ofenfeste Form legen.

Für etwa 10 Minuten im Ofen garen.

#### 4▫ Gemüsepfanne zubereiten:

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen.

Die Kohlstreifen darin anbraten, mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe ablöschen, die Kartoffelwürfel zugeben und 3 Minuten köcheln lassen.

Mit etwas Salz würzen und 1 EL fein geschnittenen Koriander sowie 2 EL gehackte Petersilie unterrühren.

#### 5▫ Anrichten & Servieren:

Den gegarten Lachs aus dem Ofen nehmen.

Das Kartoffel-Kohlgemüse auf Tellern anrichten und den Lachs daraufsetzen.

▫ **Tipp:** Ein Spritzer Zitronensaft über dem fertigen Gericht verstärkt die Frische. Dazu passt ein kühler Joghurt-Dip oder ein frischer Gurkensalat.