



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

Kräuterkohlrabi mit Lachsfilet

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 800 g Kohlrabi
- 2 EL Butter
- 4 Lachsfilets, à 160 g, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Frische Kräuter und Zitronenecken zum Garnieren
- BIO Olivenöl Nativ Extra

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kräuterkohlrabi mit Lachsfilet

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19 g Fett	5,1 g Kohlenhydrate	31,1 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	321 kcal
Brennwert				

Kräuterkohlrabi mit Lachsfilet

1⌘ Vorbereitung:

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
800 g Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2⌘ Lachs garen:

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in eine Auflaufform gießen.
1 EL Butter in kleinen Flöckchen darin verteilen. 4 Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in die Auflaufform legen und ca. 12 Minuten im Ofen garen, bis der Fisch zart ist.

3⌘ Kohlrabi zubereiten:

1 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Kohlrabiwürfel darin andünsten.
Mit 80 ml Wasser ablöschen, mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und zugedeckt etwa 10 Minuten weich dünsten.

4⌘ Kräuter hinzufügen:

Je 1 EL fein geschnittenen Kerbel und Schnittlauch unter die Kohlrabiwürfel mischen.

5⌘ Anrichten:

Die gegarten Lachsfilets aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und die Kräuterkohlrabi darüber verteilen.
Mit frischen Kräutern und Zitronenecken garnieren.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Für ein besonders feines Aroma etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** kurz vor dem Servieren über den Lachs träufeln.

⌘ **Variante:** Der Lachs kann auch in der Pfanne kurz angebraten und anschließend im Ofen fertig gegart werden – so bekommt er eine zarte Kruste.