



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

Lachs-Gorgonzola Soße

- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Helle Soße
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 g gefrorenen Lachs
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Milch
- 200 g Gorgonzola oder Blauschimmelkäse
- 200 g Räucherlachs
- 4 EL Weißwein
- Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachs-Gorgonzola Soße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28 g Fett 9,8 g Kohlenhydrate 35,7 g Eiweiß 441 kcal Brennwert

Lachs-Gorgonzola Soße

1⌚ Lachs vorbereiten:

Den Lachs etwa 10 Minuten antauen lassen und anschließend mit dem **GEFRO Tomatenbesser** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

2⌚ Lachs anbraten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer tiefen Antihaftpfanne erhitzen.
Die Lachsstreifen von beiden Seiten kurz anbraten.
1 fein gehackte Knoblauchzehe zugeben und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.
Den Fisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3⌚ Gorgonzola-Soße zubereiten:

500 ml Milch in der Pfanne leicht erwärmen.
2 EL **GEFRO Helle Soße** mit dem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen.
200 g Gorgonzola grob zerkleinern und in der heißen Soße schmelzen lassen, bis sie cremig ist.

4⌚ Lachs einlegen & abschmecken:

200 g Räucherlachs in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem gebratenen Lachs in die Soße geben.
4 EL Weißwein hinzufügen und alles kurz erwärmen.
Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** pikant abschmecken.

5⌚ Anrichten & Servieren:

Die cremige Lachs-Gorgonzola-Soße auf Tellern anrichten und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

⌚ **Tipp:** Dieses Gericht gelingt immer, ist schnell zubereitet und schmeckt besonders fein mit **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** als Beilage. Für extra Frische vor dem Servieren noch einen Spritzer Zitronensaft über die Soße geben