



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 mit Kräuterkruste auf warmem Gemüsesalat

- 6 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 4 EL GEFRO Suppe
- 1 mittelgroße Zucchini
- 10 Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprika
- 4 Stangen grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 3 EL Semmelbrösel
- 80 g Butter
- 1 Ei, Kl. M
- 80 g Frischkäse
- 1 TL körniger Dijon-Senf
- 3 EL feine Frühlingskräuter, etwa Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Sauerampfer
- Salz
- 4 Lachsfilets, à 200g
- 4 EL Weißweinessig
- Einige Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachs mit Kräuterkruste auf warmem Gemüsesalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

58 g Fett	16,2 g Kohlenhydrate	43,5 g Eiweiß	3,4 g Ballaststoffe	761 kcal
Brennwert				

Lachs mit Kräuterkruste auf warmem Gemüsesalat

1. Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

1 mittelgroße Zucchini putzen und in dünne Scheiben schneiden.

10 Kirschtomaten halbieren.

1 gelbe Paprika vierteln, Strunk und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

4 Stangen grünen Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2. Kräuterkruste zubereiten:

3 EL Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

80 g Butter in einer Schüssel schaumig schlagen, dann 1 Ei kräftig unterrühren.

80 g Frischkäse, 1 TL Senf, frische Kräuter und eine kräftige Prise Salz zugeben und alles zu einer glatten Masse verrühren.

3. Lachs vorbereiten & backen:

4 Lachsfilets mit etwas Salz würzen.

Die Kräutermasse gleichmäßig darauf verteilen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Lachsfilets daraufsetzen und im Ofen etwa 10 Minuten garen.

4. Warmem Gemüsesalat zubereiten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin 5 Minuten anbraten.

Mit etwas GEFRO Salatwürze abschmecken und mit 4 EL klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

4 EL Weißweinessig und 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl zugeben.

Das Gemüse auf Tellern anrichten.

5. Anrichten & Servieren:

Den gegarten Lachs aus dem Ofen nehmen und auf das warme Gemüse setzen.

Mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Tipp: Die Kräuterkruste wird besonders aromatisch, wenn du sie mit fein gehacktem Basilikum, Petersilie und etwas Zitronenabrieb verfeinerst.

Dazu passt ein kühles Glas Weißwein oder ein leichter Kräuterdip.