



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

Lachsfilet auf Curry-Mango-Wirsing

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 1 kleiner Wirsingkohl
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Mango
- 250 ml Schlagsahne
- 4 Lachsfilets, à 150 g
- 2 EL Limettensaft
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachsfilet auf Curry-Mango-Wirsing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33 g Fett	15,7 g Kohlenhydrate	33,7 g Eiweiß	6,3 g Ballaststoffe	501 kcal
Brennwert				

Lachsfilet auf Curry-Mango-Wirsing

1⌘ Wirsing und Mango vorbereiten:

Die äußeren Blätter vom Wirsing entfernen und den Kohl vierteln.
Den Strunk herausschneiden und den Wirsing in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
1 Zwiebel schälen und fein würfeln.
1 kleine Mango schälen, vom Kern lösen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2⌘ Curry-Mango-Wirsing zubereiten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem großen Topf oder Wok erhitzen.
Die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, dann 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** zugeben und kurz mitrösten, bis sie duftet.
Mango und Wirsing untermischen, mit 250 ml Sahne ablöschen und etwa 6 Minuten sanft köcheln lassen.

3⌘ Lachs garziehen:

4 Lachsfilets mit 2 EL Limettensaft einreiben und kurz marinieren.
Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und auf den Wirsing setzen.
Den Topf abdecken und die Filets etwa 10 Minuten ziehen lassen, während der Wirsing sanft weiterköchelt.

4⌘ Anrichten & Servieren:

Den Curry-Mango-Wirsing auf Tellern anrichten und die Lachsfilets daraufsetzen.
Nach Belieben mit etwas frischer Petersilie oder Limettenspalten garnieren.

⌘ **Tipp:** Als Beilage passt wunderbar duftender Basmatireis.