



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 in der Kartoffelkruste im Zitronen-Olivensud

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 250 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 Schalotten
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Fleischtomate
- 8 dunkle Oliven, entsteint
- 4 Zweige Basilikum
- 1 TL Zitronenschale, fein gerieben
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 große, festkochende Kartoffel
- 4 Lachsfilets, à 150 g, ohne Haut
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachsfilet in der Kartoffelkruste im Zitronen-Olivensud

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,1 g Fett	9,4 g Kohlenhydrate	54,4 g Eiweiß	3,2 g Ballaststoffe	555
kcal Brennwert				

Lachsfilet in der Kartoffelkruste im Zitronen-Olivensud

1▫ Zucchini-Olivensud zubereiten:

- 2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.
- 4 kleine Zucchini putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- 2 Tomaten vierteln, entkernen und die Tomatenfilets würfeln.
- 12 entsteinte, schwarze Oliven hacken.
- 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin anbraten, dann die Schalotten zugeben und glasig werden lassen. Mit 300 ml Wasser ablöschen und 1 TL **GEFRO Suppe** einrühren. Tomaten und Oliven dazugeben und köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind, aber noch Biss haben.
- 4 EL frische Petersilie und den Saft einer frisch gepressten Zitrone unterrühren.

2▫ Kartoffelkruste vorbereiten:

- 2 festkochende Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese anschließend in feine Streifen schneiden.
- Das Kartoffelstroh mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

3▫ Lachs braten:

- 4 Lachsfilets (ohne Haut, à 150 g) mit Salz würzen. Das Gewürzte Kartoffelstroh auf die Oberseite der Filets drücken.
- 2 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in eine Pfanne geben. Die Lachsfilets mit der Kartoffelseite nach unten mithilfe eines Pfannenwenders vorsichtig in die Pfanne legen.
- So lange braten, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind. Dann die Filets wenden und auf der anderen Seite ca. 3 Min. fertig garen.

4▫ Anrichten & Servieren:

- Den Zucchini-Olivensud auf Tellern verteilen und die knusprigen Lachsfilets darauf anrichten.

▫ **Tipp:** Für besonders zarten Fisch das dunkle, tranige Fleisch auf der früheren Hautseite des Lachsfilets vor dem Braten herausschneiden – so wird der Geschmack milder und feiner.