



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 mit Zucchini-Olivensud

- 1 TL GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Schalotten
- 4 kleine Zucchini
- 2 Tomaten
- 12 schwarze Oliven, entsteint
- 4 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 1 Zitrone (Saft)
- 2 Kartoffeln, festkochend
- 4 Lachsfilets, à 150 g, ohne Haut
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachsfilet in der Kartoffelkruste mit Zucchini-Olivensud

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,1 g Fett	22,5 g Kohlenhydrate	33 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	511 kcal
Brennwert				

Lachsfilet in der Kartoffelkruste mit Zucchini-Olivensud

1. Gemüse vorbereiten:

- 2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.
- 4 kleine Zucchini putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- 2 Tomaten vierteln, Kerne entfernen und die Filets würfeln.
- 12 entsteinte schwarze Oliven grob hacken.

2. Zucchini-Olivensud zubereiten:

- 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
- Zucchiniwürfel darin anbraten, dann die Schalotten zugeben und glasig werden lassen.
- Mit 300 ml Wasser ablöschen, 1 TL **GEFRO Suppe** einrühren und aufkochen.
- Tomatenwürfel und Oliven zugeben und köcheln lassen, bis die Zucchini weich, aber noch bissfest sind.
- Zum Schluss 4 EL frisch gehackte Petersilie und den Saft einer Zitrone einrühren.

3. Kartoffelkruste vorbereiten:

- 2 festkochende Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden, anschließend in feine Streifen (Kartoffelstroh) schneiden.
- Mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

4. Lachs braten:

- 4 Lachsfilets (ohne Haut, à 150 g) mit Salz würzen und das gewürzte Kartoffelstroh auf der Oberseite gleichmäßig verteilen.
- 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
- Die Lachsfilets vorsichtig mit der Kartoffelseite nach unten hineinlegen und braten, bis die Kartoffelkruste goldbraun und knusprig ist.
- Die Filets wenden und auf der anderen Seite ca. 3 Minuten fertig garen.

5. Anrichten & Servieren:

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

Tipp: Für den vollen Lachsgenuss vor dem Braten das dunkle, tranige Fleisch auf der Hautseite entfernen – so schmeckt der Fisch besonders mild und zart.