



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 Samen-Mix-Meerrettichkruste mit Grünspargel und Sauce Hollandaise

- 50 g GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 3 EL GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 600 g Lachsfilet
- etwas Zitronensaft
- Salz
- 40 g Paniermehl
- 20 g Meerrettich, frisch gerieben
- 150 g Cocktailtomaten
- Zucker
- 600 g feiner Grünspargel
- 100 g Butter, in Stücke geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachsfilet in Samen-Mix-Meerrettichkruste mit Grünspargel und Sauce Hollandaise

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

49 g Fett	16 g Kohlenhydrate	39 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe	661 kcal
Brennwert				

Lachsfilet in Samen-Mix-Meerrettichkruste mit Grünspargel und Sauce Hollandaise

Alles zusammen auf Tellern anrichten und servieren.

1⌘ Lachs vorbereiten:

Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

600 g Lachsfilet vorsichtig kalt abwaschen, trocken tupfen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen.

2⌘ Samen-Mix-Meerrettichkruste anrühren:

40 g Paniermehl, 50 g **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix**, 20 g frisch geriebenen Meerrettich und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Schüssel gut mischen.

Mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

3⌘ Lachs anbraten & überbacken:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets von allen Seiten goldbraun anbraten.

Herausnehmen und zusammen mit 150 g Cocktailtomaten auf ein Backblech legen.

Die Samen-Mix-Meerrettichkruste dünn auf die Lachsfilets streichen und ca. 12 Min. im Ofen garen.

4⌘ Grünspargel kochen:

In einem breiten Topf Wasser erhitzen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Zucker würzen. 600 g Grünspargel darin ca. 10 Min. köcheln.

5⌘ Sauce Hollandaise zubereiten:

3 EL **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** in 200 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen.

Von der Hitze nehmen und 100 g Butter in Stücken einrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist.

6⌘ Anrichten & Servieren:

Lachs, Spargel und Cocktailtomaten auf Tellern anrichten und mit der Sauce Hollandaise servieren.

▣ **Tipps & Varianten:**

▣ **Tipp:** Für eine mildere Kruste einen Teil des frisch geriebenen Meerrettichs durch Sahne-Meerrettich ersetzen. Wer es schärfer mag, gibt etwas extra frisch geriebenen Meerrettich hinzu.

▣ **Variante:** Die Krustenmischung lässt sich wunderbar mit fein gehacktem Dill oder Petersilie verfeinern. Beide Kräuter passen hervorragend zu Lachs.