



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 mit Traubensoße

- 50 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 150 g helle Trauben, kernlos
- 1 Stange Lauch
- 300 ml Milch, 1,5% Fett
- 200 ml Weißwein, trocken
- 1 EL Saure Sahne
- 600 g Lachsfilet, küchenfertig ohne Gräten
- 1 EL Butter
- 2 EL Wasser

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lachsfilet mit Traubensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,7 g Fett	18,9 g Kohlenhydrate	40,2 g Eiweiß	1,5 g Ballaststoffe	397
kcal Brennwert				

Lachsfilet mit Traubensoße

1. Gemüse & Trauben vorbereiten:

150 g helle, kernlose Trauben halbieren.
1 Stange Lauch putzen und in sehr dünne Ringe schneiden.

2. Traubensoße kochen:

300 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen.
50 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, 200 ml trockenen Weißwein zugießen und aufkochen.
1 EL Saure Sahne unterrühren und die halbierten Trauben in die Soße geben.
Kurz ziehen lassen, nicht mehr kochen.

3. Lachs anbraten:

600 g küchenfertiges Lachsfilet ohne Gräten in 4 gleichgroße Stücke schneiden.
Die Filets leicht salzen und in 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** von beiden Seiten jeweils ca. 4–5 Minuten anbraten.
Aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

4. Lauch zubereiten:

1 EL Butter in die Pfanne geben und erhitzen.
Die Lauchringe mit 2 EL Wasser hinzufügen und weichdünsten.
Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

Den Lauch auf Tellern anrichten, die Lachsfilets daraufsetzen und mit der Traubensoße übergießen.

Tipps & Varianten:

■ **Variante:** Statt Weißwein kann auch Apfelsaft verwendet werden – ideal für eine alkoholfreie Variante mit fruchtiger Note.

■ **Beilagen-Tipp:** Dazu passen kleine angebratene Kartoffeln oder **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** hervorragend.

■ **Nicht vergessen:** Ein paar frische Traubenhälften oder etwas Zitronenabrieb als Deko über den Lachs geben – das sorgt für einen schönen Farbakzent und Frische