



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Lachsspieße auf gebratenem Fenchel mit Ofentomaten

- 200 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Lachsfilet, küchenfertig
- einige Spritzer Zitronensaft
- 2 Rosmarinzweige
- 2 große Fenchelknollen
- 3 Schalotten
- 20 Kirschtomaten, rot und gelb
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Lachsspieße auf gebratenem Fenchel mit Ofentomaten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                     |               |                     |     |
|----------------|---------------------|---------------|---------------------|-----|
| 30,7 g Fett    | 8,5 g Kohlenhydrate | 31,2 g Eiweiß | 8,7 g Ballaststoffe | 431 |
| kcal Brennwert |                     |               |                     |     |

### Lachsspieße auf gebratenem Fenchel mit Ofentomaten

#### 1. Lachs vorbereiten:

600 g Lachsfilet in 12 Stücke schneiden und je 3 Stücke auf einen Holzspieß stecken.

2 Knoblauchzehen sehr fein hacken.

Die Spieße mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, einigen Spritzern Zitronensaft, den Rosmarinzweigen und dem Knoblauch in eine Schale legen und marinieren.

#### 2. Ofentomaten garen:

20 Kirschtomaten halbieren und mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, Salz und Pfeffer marinieren.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 8 Min. bei 180 °C backen.

#### 3. Fenchel braten:

2 Fenchelknollen putzen, das Fenchelgrün hacken und beiseite stellen.

Die Knollen halbieren und sehr dünn schneiden oder hobeln.

3 Schalotten in feine Ringe schneiden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel sowie Schalotten darin anbraten.

Mit 200 ml klarer Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet ablöschen und bissfest garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und 2 EL gehackte Petersilie untermengen.

#### 4. Lachsspieße braten:

Eine Pfanne erhitzen und die Spieße mit dem anhaftenden Öl von jeder Seite ca. 2 Min. braten.

Mit Salz und etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

#### 5. Anrichten & Servieren:

Fenchel und Ofentomaten auf Tellern verteilen und jeweils einen Lachsspieß darauflegen.

#### Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Verwendest du Holzspieße, weiche sie vor dem Aufspießen ca. 10–15 Min. in Wasser ein. So verbrennen sie in der Pfanne oder im Ofen nicht so leicht.

■ **Variante:** Statt Petersilie kannst du auch Basilikum oder Thymian verwenden. Die Kräuter passen sehr gut zu Fenchel, Tomaten und Lachs.