



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

### Fischröllchen mit Weinsoße

- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 4 Schollenfilets, à 180 g
- 300 g Seelachsfilet
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- Pfeffer aus der Mühle
- 200 ml Sahne
- 1 Eiweiß
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 ml Weißwein
- Alufolie

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

## Fischröllchen mit Weinsoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21 g Fett    6 g Kohlenhydrate    52 g Eiweiß    495 kcal Brennwert

**Fischröllchen mit Weinsoße** 4 Schollenfilets á 180 g waschen, trocken tupfen, mit einigen Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße, **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen.

300 g Seelachsfilet hacken, frosten und mit 1 Eiweiß und 100 ml Sahne pürieren, dann mit **GEFRO Kräuterwürze** und 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch-Curry«** würzen. Nun 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit der Farce auf die Schollenfilets verteilen.

**GEFRO Omega-3-Speiseöl** auf entsprechend große Alufolienstücke streichen, die Schollenfilets darauf legen, zusammenrollen und in die Folie wickeln. Die Rollen in kochendem Salzwasser 12 Min. garen.

300 ml Brühe aus **GEFRO Suppe**, 100 ml Weißwein und 100 ml Sahne zum Kochen bringen und mit **GEFRO Helle Soße** binden - zusammen mit den ausgepackten Fischröllchen servieren.