



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

Gebratene Scholle mit Senfhollandaise und Brokkoli

- 40 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 kg Brokkoli
- 100 g Butter, in kleinen Stücken
- 1 EL grobkörniger Dijonsenf
- 8 Schollenfilets, à ca. 70 g
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Mehl zum Wenden
- 2 EL Butter
- 2 EL Kerbel, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratene Scholle mit Senfhollandaise und Brokkoli

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,5 g Fett	16,8 g Kohlenhydrate	38 g Eiweiß	8,3 g Ballaststoffe	503 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

Gebratene Scholle mit Senfhollandaise und Brokkoli: Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Brokkoliröschen vom Stiel schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und im zugedeckten Topf warmhalten.

Für die Hollandaise 220 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 40 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** einrühren und aufkochen. 100 g Butter, in kleinen Stücken, nach und nach unterrühren. 1 EL grobkörnigen Dijonsenf zugeben und verrühren.

8 Schollenfilets, à ca. 70 g, mit 2 EL Zitronensaft, etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen. Von beiden Seiten im Mehl wenden. In zwei Pfannen jeweils 1 EL Butter zergehen lassen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 3 Min. anbraten.

Die Schollenfilets mit dem Brokkoli auf Tellern anrichten, mit 2 EL fein geschnittenem Kerbel bestreuen und mit der Senfhollandaise servieren.

TIPP: Als Beilage eignen sich kleine angebratene Frühkartoffeln.