



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

### Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße

- GEFRO Kräuterwürze
- 500 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Helle Soße
- 250 g Blattspinat
- 4 Victoriabarsche, à ca. 200 g
- Zitronensaft
- 2 Bund Möhren
- 500 ml H-Milch, 1,5% Fett
- 100 g Emmentaler, gerieben

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

## Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,4 g Fett      34,5 g Kohlenhydrate      54,4 g Eiweiß      474 kcal Brennwert

**Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße** 250 g Blattspinat kurz andünsten.  
4 Victoriabarsche (ca. 800 g) waschen, flach drücken und mit **GEFRO Kräuterwürze** und Zitronensaft würzen. Spinat im Fisch einrollen und mit Alufolie umwickeln.  
500 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** in eine große Auflaufform füllen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze (70-75°C) ca. 30 Min. im vorgeheizten Backofen garen.  
2 Bund Möhren waschen, putzen, in eine dekorative Form schneiden und nach der halben Garzeit dazugeben.  
4 EL **GEFRO Helle Soße** mit 500 ml fettarmer H-Milch (1,5% Fett) zubereiten und 100 g geriebenen Emmentaler darin auflösen.

Den Fisch und die Möhren auf der Käsesoße anrichten.

**Tipp:** Kartoffeln oder Reis eignen sich bestens als Beilage für dieses leckere Fischgericht.