



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

Fischwraps mit Garnelen und Koriander-Tomatensoße

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 300 g Kabeljaufilet
- 200 g Garnelen, küchenfertig geschält
- 1 Limette
- 0,5 Bund Koriander
- 2 Avocados
- 250 ml Wasser
- 8 Tortillas

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fischwraps mit Garnelen und Koriander-Tomatensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,3 g Fett	34,5 g Kohlenhydrate	29,3 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	478 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Fischwraps mit Garnelen und Koriander-Tomatensoße: 300 g Kabeljaufilet und 200 g küchenfertig geschälte Garnelen in etwa 3 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. 1 Limette halbieren und den Saft einer Hälfte in die Schüssel zu dem Fisch pressen. 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl zugeben und alles gut miteinander vermengen. Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili« abschmecken. Die andere Limettenhälfte in 4 Ecken schneiden.

Die Korianderblätter (1/2 Bund) von den Stielen zupfen und grob hacken. Dann 2 Avocados schälen, den Stein entfernen und die Avocadohälften in kleine Stücke schneiden.

In einem Topf 250 ml Wasser erwärmen, 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe einrühren und aufkochen.

Eine Pfanne erhitzen und den marinierten Fisch darin kurz aber kräftig anbraten. Die Tomatensoße zugeben, aufkochen, vom Herd nehmen und 3 Minuten ziehen lassen.

Den Fisch mit den Avocadostücken auf 8 Tortillas verteilen, die gehackten Korianderblätter darüberstreuen. Die Tortillas zusammenrollen und sofort servieren.