



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

Sauer eingelegte Brat-Rollmöpfe

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 ml GEFRO Suppe
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 g Saiblingfilets
- Salz
- Mehl, Type 405
- 2 rote Zwiebeln, mittelgroß
- 1 Karotte, mittelgroß
- 200 ml milder Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 4 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sauer eingelegte Brat-Rollmöpfe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|---------------------|---------------|---------------------|----------|
| 16,2 g Fett | 6,7 g Kohlenhydrate | 48,2 g Eiweiß | 0,9 g Ballaststoffe | 367 kcal |
|-------------|---------------------|---------------|---------------------|----------|

Sauer eingelegte Brat-Rollmöpfe: Die Fischfilets salzen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Im Mehl wenden. 2 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Rollmöpfe darin von allen Seiten kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

2 rote, mittelgroße Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. 1 mittelgroße Karotte schälen und sehr fein würfeln. Für die Marinade die Karottenwürfel, 200 ml milden Weißweinessig, 250 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** und 1 EL Zucker in einen Topf geben und aufkochen.

Vom Herd nehmen und die Zwiebelstreifen, 4 Lorbeerblätter, 3 Wacholderbeeren und 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** zugeben. Die Marinade auskühlen lassen. Die Rollmöpfe in eine Schale geben und mit der Marinade übergießen.

Im Kühlschrank für 1 - 2 Tage ziehen lassen. Mit Brot und Butter servieren.