



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

### Zander-Kartoffelgratin

- 45 g GEFRO Helle Soße
- 3 EL GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 800 g festkochende Kartoffeln, gekocht
- 300 g Zucchini
- 300 g Karotten
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 600 g Zanderfilet, küchenfertig ohne Gräten
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Semmelbrösel
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

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

## Zander-Kartoffelgratin

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett    55,5 g Kohlenhydrate    44,6 g Eiweiß    9,3 g Ballaststoffe    538 kcal Brennwert

**Zander-Kartoffelgratin:** Den Backofen auf 200°C vorheizen. 800 g festkochende Kartoffeln pellen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 300 g Zucchini putzen und 300 g Karotten schälen. Beides auf der Küchenreibe grob raspeln.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen, Gemüseraspel hineingeben und andünsten. Die Kartoffelwürfel zugeben und erwärmen. Mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen und in eine ofenfeste Form geben.

400 ml Milch, 1,5% Fett, in einem Topf erwärmen, 45 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Soße über das Kartoffelgemüse geben.

600 g Zanderfilet in 4 gleich große Stücke schneiden, mit 1 TL Zitronensaft marinieren und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Die Filets auf das Kartoffelgemüse setzen und mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln. 4 EL Semmelbrösel mit 4 EL geriebenem Parmesan vermischen und über den Fisch streuen. Im Ofen etwa 12 - 15 Minuten goldbraun überbacken.