



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-Spinatgratin auf Wildreis und Kirschtomaten

- GEFRO Kräuterwürze
- 12 g GEFRO Helle Soße
- 200 ml GEFRO Suppe
- 250 g Wildreis
- Salz
- 400 g Kirschtomaten
- 400 g Zanderfilet ohne Haut, küchenfertig
- 100 ml Milch
- 300 g frischen Blattspinat, gewaschen
- 1 EL Butter
- 2 Eigelb
- 200 ml Weißwein
- 4 Scheiben unbehandelte Zitrone

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

## Zander-Spinatgratin auf Wildreis und Kirschtomaten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett	74,8 g Kohlenhydrate	27,4 g Eiweiß	11,2 g
Ballaststoffe	562 kcal Brennwert		

**Zander-Spinatgratin auf Wildreis und Kirschtomaten** 250 g Wildreis über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Den Ofen auf 160°C vorheizen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Wildreis darin garen. Der Reis sollte noch leichten Biss haben. Auf ein Sieb geben und etwas abkühlen lassen.

Den Wildreis in eine Auflaufform geben. 400 g Kirschtomaten halbieren und auf dem Reis verteilen. 400 g küchenfertiges Zanderfilet ohne Haut in 4 gleichgroße Stücke schneiden, mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen und auf die Tomaten setzen.

100 ml Milch erwärmen und 12 g **GEFRO Helle Soße** einrühren. Aufkochen und beiseite stellen. 300 g frischen Blattspinat von den Stielen befreien und in feine Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erwärmen und den Spinat darin andünsten bis er zusammenfällt.

Auf ein Sieb geben und mit einem Löffel leicht auf den Spinat drücken, so dass die Flüssigkeit abläuft.

Den Spinat in eine Schüssel geben und mit der vorbereiteten hellen Soße sowie 2 Eigelb vermengen. Die Fischfilets mit dem Spinat bedecken. Den Weißwein angießen und 4 Scheiben einer unbehandelten Zitrone auf den Spinat legen. Für ca. 10 - 12 Min. im Ofen garen.

**Tipp:** Den Weißwein können Sie wahlweise durch 200 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** oder Fischfond ersetzen.