



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

### Zanderfilet auf Kürbis-Linsengemüse

- 60 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 100 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 g Berglinsen
- 2 Zwiebeln
- 400 g Hokkaido-Kürbis, entkernt
- 2 EL Butter
- 4 Zanderfilets, à 160 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

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

## Zanderfilet auf Kürbis-Linsengemüse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

17 g Fett    41,5 g Kohlenhydrate    48,5 g Eiweiß    10,6 g Ballaststoffe    524 kcal Brennwert

**Zanderfilet auf Kürbis-Linsengemüse:** 250 g Berglinsen in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen, auf ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 400 g Hokkaido-Kürbis in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

500 ml warmes Wasser in einen großen Topf geben, 60 g **GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut** einrühren, unter Rühren aufkochen und etwa 1 Minute köcheln lassen.

2 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig angehen lassen. Den Kürbis zugeben und mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Balance Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen. Bei mittlerer Temperatur etwa 6 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis mit den abgetropften Linsen in die helle Soße geben und alles nochmal bei geringer Temperatur erwärmen.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen. 4 Zanderfilets mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten etwa 2 - 3 Minuten anbraten.

Das Kürbis-Linsengemüse auf Tellern anrichten und das Fischfilet daraufsetzen. Mit 1 EL Schnittlauchröllchen bestreuen.