



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 Lauchgemüse mit Dill-Zitronenjus

- 100 ml GEFRO Suppe
- 25 g GEFRO Soße zu Braten
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Tomaten
- 2 Stangen Lauch
- 1 Bund Dill
- 1 Bio-Zitrone
- 250 ml Wasser
- 1 EL kalte Butter
- 4 Zanderfilets, à 160 g, küchenfertig
- Salz

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

## Zanderfilet auf Lauchgemüse mit Dill-Zitronenjus

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,1 g Fett	8,1 g Kohlenhydrate	33,7 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	253 kcal
Brennwert				

**Zanderfilet auf Lauchgemüse mit Dill-Zitronenjus** 2 Tomaten vierteln, entkernen und die Tomatenfilets würfeln. 2 Stangen Lauch putzen, dabei das dunkle Grün entfernen und den Rest in etwa 1 cm breite Ringe schneiden.

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in einen Topf geben und aufkochen. Die Lauchringe hineingeben und bissfest dünsten. Die Tomatenwürfel zum Lauch geben und bei geringer Temperatur 5 Minuten ziehen lassen. Das Lauchgemüse warmhalten.

Den Dill (1 Bund) von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Die Schale einer Bio-Zitrone fein reiben und den Saft auspressen.

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen. Die Zitronenschale sowie den Zitronensaft in die Soße geben und 1 EL kalte Butter kräftig unterrühren.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. 4 küchenfertige Zanderfilets á 160 g mit etwas Salz würzen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten.

Das Lauchgemüse auf Tellern anrichten, die Zanderfilets darauf verteilen und die Dill-Zitronenjus darüber geben.