



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 Tomaten mit grüner Pestosoße

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 25 g GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Pesto Verde
- 400 g Kirschtomaten
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 4 Zanderfilets mit Haut, küchenfertig, à ca. 150 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Mehl
- 10 Basilikumblätter

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

## Zanderfilet auf Tomaten mit grüner Pestosoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,7 g Fett    5,2 g Kohlenhydrate    33,7 g Eiweiß    2,1 g Ballaststoffe    257 kcal Brennwert

**Zanderfilet auf Tomaten mit grüner Pestosoße:** 400 g Kirschtomaten halbieren oder in Scheiben schneiden. 250 ml Milch (1,5% Fett) in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und 2 EL **GEFRO Pesto Verde** (Zubereitung nach Packungsangabe) einrühren.

4 Zanderfilets (à ca. 150 g) halbieren, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, anschließend leicht mit Mehl bestäuben.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und die Zanderfilets, mit der Hautseite nach unten, in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. auf der Hautseite braten. Die Filets wenden, nochmals etwa 1 Min. braten, aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller setzen.

Die Kirschtomaten in die Pfanne geben und erwärmen. Mit etwas Salz würzen, 10 Basilikumblätter zugeben und gut durchschwenken.

Die Kirschtomaten auf Tellern anrichten, jeweils 2 Zanderfiletstücke darauf setzen und diese mit einem Klecks Pesto garnieren. Mit der grünen Pestosoße servieren.