



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 mit Spargel und Senfhollandaise

- 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 0,5 TL Zucker
- 200 ml Wasser
- 100 g kalte Butter
- 1 EL grobkörniger Senf
- 4 Zanderfilets, à ca. 150 g, küchenfertig
- 1 EL Zitronensaft
- Etwas Mehl zum Wenden
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

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

## Zanderfilet mit Spargel und Senfhollandaise

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

53 g Fett	8,7 g Kohlenhydrate	36,3 g Eiweiß	15,8 g Ballaststoffe	657 kcal Brennwert
-----------	---------------------	---------------	----------------------	--------------------

**Zanderfilet mit Spargel und Senfhollandaise:** 1 kg weißen Spargel schälen und die unteren, holzigen Enden entfernen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. 1/2 TL Zucker zugeben.

In einen kleinen Topf 200 ml kaltes Wasser geben, 34 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. 100 g kalte Butter stückchenweise kräftig unterrühren. 1 EL körnigen Senf einrühren.

4 Zanderfilets mit 1 EL Zitronensaft und Salz würzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Den Spargel in den Topf geben und ca. 12 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Zanderfilets in 3 EL heißem **GEFRO Brat- & Frittieröl** von jeder Seite etwa 3 - 4 Minuten braten. 1 EL fein gehackte Petersilie darüberstreuen und die Filets auf Tellern anrichten.

Den Spargel aus dem Topf heben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Spargel auf die Teller verteilen und mit der Senfhollandaise servieren.