



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Fisch in Curry-Sahne-Soße** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### **GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## **Einkaufszettel**

### **Fisch in Curry-Sahne-Soße**

- 800 g Kabeljau oder Zanderfilet
- 5 EL Zitronensaft
- 2 Zwiebeln
- 20 g Butter
- 250 g Lauchzwiebeln
- 400 g Tomaten
- 20 g Mehl
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Dill
- geriebener Parmesankäse

## **Fisch in Curry-Sahne-Soße**

**Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 35 Minuten.**

### **Nährwerte pro Portion:**

28,3 g Fett

16,5 g Kohlenhydrate

45,1 g Eiweiß

504 kcal

**Fisch in Curry-Sahne-Soße:** 800 g Kabeljau oder Zanderfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 5 EL Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen und anschließend salzen.

2 Zwiebeln pellen und würfeln, 20 g Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

20 g Mehl und 4 TL **GEFRO BIO Indisch-Curry** zufügen und kurz anschwitzen. Mit 250 ml **GEFRO Gemüsebrühe** und 200 ml Sahne unter Rühren ablöschen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit 250 g Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. 400 g Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten, Fisch und Gemüse einschichten, vorsichtig salzen und pfeffern, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und die Soße darübergießen.

Im vorgeheizten Backofen (220°C) ca. 20 Min. offen backen.

**Tipp:** Vor dem Servieren mit Dill garnieren und als Beilage Reis reichen.

Rezeptvorschlag von Frau Brigitte Künzler.