



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Fischfilets mit Nusskruste** 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

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

Einkaufszettel

Fischfilet mit Nusskruste

- 400 g Rotbarschfilet (4 Stück)
- 1 Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Wasser
- 100 ml trockener Weißwein
- 30 g ungesalzene Cashewnüsse
- 400 g Cocktailtomaten

Fischfilet mit Nusskruste

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 45 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett

7,70 g Kohlenhydrate

22,0 g Eiweiß

241 kcal

Fischfilet mit Nusskruste: 400 g Rotbarschfilet (4 Stück) waschen, trockentupfen, in eine feuerfeste Form geben, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und mit 1/2 TL **GEFRO Fleischwürze** und 1-2 TL **GEFRO Salatwürze** würzen.

2 Zwiebeln würfeln, 3 Knoblauchzehen kleinhacken und zusammen in 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** goldbraun anbraten. 1 Rosmarinzweig und 1 Lorbeerblatt zugeben und mit 100 ml Wasser und 100 ml trockenem Weißwein ablöschen.

1 gehäufter TL **GEFRO Suppe** zugeben und 5 Min. köcheln lassen. Die Mischung über die Filets gießen.

30 g ungesalzene Cashewnüsse grob hacken und über die Filets streuen.

400 g Cocktailtomaten vierteln und zwischen den Filets verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Min. überbacken.

Tipp: Dazu servieren Sie Kartoffeln oder Reis (in **GEFRO Suppe** gegart) und frischen Salat.