



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Fischröllchen mit Weinsoße** 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**

### **Fischröllchen mit Weinsoße**

- 4 Schollenfilets á 180 g
- 300 g Seelachsfilet
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- Pfeffer aus der Mühle
- 200 ml Sahne
- 1 Eiweiß
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 ml Weißwein
- Alufolie

## **Fischröllchen mit Weinsoße**

**Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 45 Minuten.**

### **Nährwerte pro Portion:**

21 g Fett  
6 g Kohlenhydrate  
52 g Eiweiß  
495 kcal

**Fischröllchen mit Weinsoße:** 4 Schollenfilets á 180 g waschen, trocken tupfen, mit einigen Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße, **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen.

300 g Seelachsfilet hacken, frosten und mit 1 Eiweiß und 100 ml Sahne pürieren, dann mit **GEFRO Kräuterwürze** und 1 EL **GEFRO BIO Indisch-Curry** würzen. Nun 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit der Farce auf die Schollenfilets verteilen.

**GEFRO Omega-3-Speiseöl** auf entsprechend große Alufolienstücke streichen, die Schollenfilets darauf legen, zusammenrollen und in die Folie wickeln. Die Rollen in kochendem Salzwasser 12 Min. garen.

300 ml Brühe aus **GEFRO Suppe**, 100 ml Weißwein und 100 ml Sahne zum Kochen bringen und mit **GEFRO Helle Soße** binden – zusammen mit den ausgepackten Fischröllchen servieren.

**Tipp:** Zu den hochwertigen Lebensmitteln zählen See- und Süßwasserfische. Ihr Wert liegt in der Zusammensetzung des Eiweißes und der Art des Fettes. Außerdem enthalten sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.