



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Fischterrine mit Spinat** 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

### Fischterrine mit Spinat

- 500 g Kabeljaufilet
- 300 g Lachsfilet
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- Pfeffer, 300 ml Sahne
- 150 g frischer Spinat
- 100 g Karottenwürfel
- 200 g Joghurt
- 100 g leichte Mayonnaise
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 EL Johannisbeergelee
- einige Tropfen Weinbrand

## Fischterrine mit Spinat

Rezept für 6 Personen. Zubereitung ca. 120 Minuten.

### Nährwerte pro Portion:

33 g Fett  
10 g Kohlenhydrate  
28 g Eiweiß  
480 kcal

**Fischterrine mit Spinat:** 500 g Kabeljaufilet und 300 g Lachsfilet waschen, mit einigen Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße, **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer würzen und 10 Min. ziehen lassen. Anschließend das Kabeljaufilet würfeln, mit 300 ml Sahne und 1 - 2 TL **GEFRO Kräuterwürze** pürieren und abschmecken.

150 g frischen Spinat verlesen, in 200 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** blanchieren und eine mit **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ausgefettete Pastetenform damit auslegen.

100 g Karottenwürfel, Farce und Filet in die Form schichten, im Wasserbad, im auf 160°C vorgeheizten Backofen, 35 Min. garen.

Aus 200 g Joghurt, 100 g leichter Mayonnaise, 2 EL Tomatenketchup, 2 EL Johannisbeergelee und 2 EL **GEFRO BIO Indisch-Curry** eine Soße herstellen und diese dann in einer Schüssel glatt rühren.

Mit Zitronensaft, Worcestersoße, **GEFRO Kräuterwürze** und einigen Tropfen Weinbrand würzen und einen frischen Salat zur Fischterrine servieren.

**Tipp:** Frischer Fisch hat klare Augen, rote Kiemen, feste Schuppen und hinterlässt keine Druckstellen, wenn Sie mit dem Finger auf die Haut drücken. Muss frischer Fisch vor der Zubereitung im Kühlschrank gelagert werden, entfernen Sie die Kiemen.

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