



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Gefüllten Victoriabarsch mit Käsesoße** 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

### Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße

- 250 g Blattspinat
- 4 Victoriabarsche (ca. 800 g)
- Zitronensaft
- 2 Bund Möhren
- 500 ml H-Milch (1,5% Fett)
- 100 g Emmentaler

## Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 45 Minuten.

### Nährwerte pro Portion:

12,4 g Fett  
34,5 g Kohlenhydrate  
54,4 g Eiweiß  
474 kcal

**Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße:** 250 g Blattspinat kurz andünsten. 4 Victoriabarsche (ca. 800 g) waschen, flach drücken und mit **GEFRO Kräutervürze** und Zitronensaft würzen. Spinat im Fisch einrollen und mit Alufolie umwickeln.  
500 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** in eine große Auflaufform füllen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze (70-75°C) ca. 30 Min. im vorgeheizten Backofen garen.  
2 Bund Möhren waschen, putzen, in eine dekorative Form schneiden und nach der halben Garzeit dazugeben.  
4 EL **GEFRO Helle Soße** mit 500 ml fettarmer H-Milch (1,5% Fett) zubereiten und 100 g geriebenen Emmentaler darin auflösen.  
Den Fisch und die Möhren auf der Käsesoße anrichten.

**Tipp:** Kartoffeln oder Reis eignen sich bestens als Beilage für dieses leckere Fischgericht.