



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Goldenen Fisch á la Chinoise** 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

Goldener Fisch á la Chinoise

- 500 g Rotbarsch, wahlweise Kabeljau, Zander oder Seelachs
- 2 Zitronen
- 20 g Mehl
- 2 Zwiebeln
- 30 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Essig
- 150 ml Sahne
- 1 EL Ingwer, 5 TL Zucker
- Salz, Muskat

Goldener Fisch á la Chinoise

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

Nährwerte pro Stück:

24 g Fett
16,3 g Kohlenhydrate
25,8 g Eiweiß
390 kcal

Goldener Fisch á la Chinoise: 500 g Rotbarsch (oder wahlweise Kabeljau, Zander, Seelachs) waschen, trockentupfen und in mundgerechte (ca. 15) Stücke schneiden. Mit dem Saft von 1,5 Zitronen beträufeln und in 20 g Mehl wälzen. 30 ml Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei niedriger Hitze backen und anschließend warmstellen.

Für die Soße 2 Zwiebeln pellen und nicht zu fein würfeln. In Öl kurz anschwitzen und 2 Knoblauchzehen dazupressen. Salz, 1 EL **GEFRO BIO Indisch-Curry**, 1 EL Ingwer, den restlichen Zitronensaft, 5 TL Zucker, 2 EL Essig und 150 ml **GEFRO Suppe** dazu geben.

150 ml Sahne in die Soße geben und das Ganze einkochen lassen bis eine sämige Konsistenz entsteht. Die Soße noch einmal abschmecken und über den Fisch gießen.

Tipp: Als Beilage passt Reis.

Rezeptvorschlag von Frau Marta Heuss.