



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Auberginen-Fischröllchen in Tomatensoße

- 120 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 mittelgroße Auberginen
- 8 Schollenfilets, der Länge nach halbiert
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 handvoll gezupfte Basilikumblätter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Auberginen-Fischröllchen in Tomatensoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,2 g Fett 15,4 g Kohlenhydrate 26,4 g Eiweiß 7,7 g Ballaststoffe
371 kcal Brennwert

1 Vorbereitung starten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

1 Liter warmes Wasser in einen Topf geben, 120 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen.

Etwa 1 Minute köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

2 Auberginen vorbereiten:

2 Auberginen der Länge nach in jeweils 8 gleich dicke Scheiben schneiden.

Die Scheiben von beiden Seiten salzen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Auberginen anbraten:

Nach und nach 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.

Die Auberginenscheiben portionsweise von beiden Seiten anbraten.

Etwas auskühlen lassen.

4 Fischröllchen formen:

Die abgekühlten Auberginenscheiben mit den Schollenfilets belegen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

Alles zu kleinen Röllchen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren oder mit Küchengarn umwickeln.

5 Backen:

Die warme Tomatensoße in eine ofenfeste Form geben.

Die Auberginen-Fischröllchen hineinssetzen und ca. 10-15 Minuten im Ofen garen.

6 Servieren:

Aus dem Ofen nehmen, mit frischen Basilikumblättern bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Auberginen lassen sich perfekt vorbereiten. Einfach bereits angebraten kühl lagern und später frisch mit dem Fisch füllen und garen.

Variante: Statt Zitronensaft kann auch etwas Limettensaft verwendet werden - das gibt den Röllchen eine frische, leicht exotische Note.