



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

Bachsaiblingsfilet mit Meerrettichkruste und Wurzelgemüse

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Helle Soße
- 20 g Meerrettich, aus dem Glas
- 130 g Crème fraîche
- 1 Eigelb
- 30 g frische Weißbrotwürfel, sehr klein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Etwas frischen Zitronensaft
- 4 kleine Karotten
- 2 kleine Petersilienwurzeln
- 0,5 Stange Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Kartoffeln, festkochend
- 4 große Bachsaiblings- oder Forellenfilets, je ca. 150 g
- 1 TL Butter
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Etwas Dill zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Bachsaiblingsfilet mit Meerrettichkruste und Wurzelgemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,7 g Fett 23,7 g Kohlenhydrate 39,2 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe
528 kcal Brennwert

1 Meerrettichkruste vorbereiten:

20 g frisch geriebenen Meerrettich mit 130 g Crème fraîche, 1 Eigelb und 30 g sehr fein geschnittenen Weißbrotwürfeln verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Masse in einen Dressiersack füllen und etwa 20 Minuten kalt stellen.

2 Gemüse vorbereiten:

4 kleine Karotten, 2 kleine Petersilienwurzeln, ½ Stange Lauch, 1 kleine Zwiebel und 150 g festkochende Kartoffeln putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Gemüsewürfel - außer den Zwiebeln - getrennt in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

3 Fisch anbraten & gratinieren:

4 große Bachsaiblingsfilets halbieren und in 2 EL heißem GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra auf der Hautseite kurz und kräftig anbraten.

Die Meerrettichmasse auf die knusprige Haut dressieren und die Filets im Ofen bei voller Oberhitze gratinieren, bis die Kruste goldgelb ist.

4 Wurzelgemüse in Soße zubereiten:

1 TL Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Mit 250 ml Milch ablöschen und leicht erwärmen.

30 g GEFRO Helle Soße einrühren und unter Rühren aufkochen lassen.

Die vorbereiteten Gemüsewürfel in die Soße geben und kurz ziehen lassen.

Zum Schluss 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

5 Anrichten:

Das Wurzelgemüse auf Tellern anrichten, die gratinierten Bachsaiblingsfilets daraufsetzen und mit frischem Dill garnieren.

Tipps & Varianten

Variante: Statt Bachsaibling schmecken auch Forellen- oder Zanderfilets hervorragend mit dieser Meerrettichkruste.

Nicht vergessen: Das Gemüse kann je nach Saison variiert werden - z. B. mit Sellerie, Pastinaken oder jungen Erbsen für eine frühlingshafte Note.