



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

Doradenfilet auf Spargel mit Zitronenhollandaise

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 45 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- 500 g grünen Spargel
- 500 g weißen Spargel
- 2 Liter Wasser
- Salz
- 1 TL Zucker
- 130 g Butter, kalt
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 Doradenfilets mit Haut, à ca. 160 g
- 2 EL Mehl

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Doradenfilet auf Spargel mit Zitronenhollandaise

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett 50,1 g Kohlenhydrate 44,2 g Eiweiß 9,9 g Ballaststoffe
724 kcal Brennwert

1 Kartoffeln vorbereiten:

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln in reichlich Salzwasser garen.

Abgießen, leicht auskühlen lassen und schälen.

2 Spargel garen:

Die Enden von 500 g grünem Spargel abschneiden.

500 g weißen Spargel schälen und ebenfalls die Enden entfernen.

In einem großen Topf 2 Liter Wasser mit etwas Salz und 1 TL Zucker erhitzen.

Den Spargel darin ca. 12 Minuten bei mittlerer Temperatur garen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

3 Zitronenhollandaise zubereiten:

130 g kalte Butter in Würfel schneiden.

260 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 45 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise einrühren und aufkochen.

Vom Herd nehmen und die Butterwürfel kräftig unterrühren, bis eine glatte, cremige Soße entsteht.

Mit Zitronensaft, etwas abgeriebener Zitronenschale und 1 EL gehacktem Kerbel verfeinern.

4 Kartoffeln anbraten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Kartoffeln hineingeben und bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten.

Mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen.

5 Doradenfilets braten:

4 Doradenfilets (à ca. 160 g) mit GEFRO Kräuterwürze würzen und in Mehl wenden.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets zuerst auf der Hautseite etwa 3 Minuten braten, dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls ca. 3 Minuten goldbraun garen.

6 Anrichten:

Den Spargel auf Tellern anrichten und mit der Zitronenhollandaise überziehen.

Die Doradenfilets daraufsetzen und mit den Petersilienkartoffeln servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein paar Tropfen Zitronensaft direkt über den fertigen Fisch geben - das betont den feinen Geschmack der Dorade.

Variante: Wer es etwas fruchtiger mag, kann die Hollandaise mit etwas Orangenabrieb und einem Schuss Orangensaft verfeinern.

Nicht vergessen: Für extra Aroma ein paar geröstete Mandelblättchen über den Spargel streuen - sie harmonieren wunderbar mit der Zitronensoße.