



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Doradenfilet mit Fenchel-Orangensalat

- 1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 8 kleine Doradenfilets, à ca. 80 g
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 1 Fenchelknolle
- 2 Orangen
- 1 rote Zwiebel
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Doradenfilet mit Fenchel-Orangensalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett 9,3 g Kohlenhydrate 32 g Eiweiß 6,4 g Ballaststoffe 319 kcal Brennwert

### 1 Salat vorbereiten:

1 Fenchelknolle in sehr dünne Scheiben hobeln.

2 Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen, und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Radicchio putzen und in kleine Stücke zupfen.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermengen.

### 2 Dressing anrühren:

Aus 1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter, 60 ml Wasser und 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren.

### 3 Doradenfilets braten:

8 kleine Doradenfilets mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Filets mit der Hautseite nach unten ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.

Pfanne vom Herd nehmen, Fisch wenden und weitere ca. 3 Minuten ziehen lassen.

### 4 Salat marinieren & servieren:

Den Fenchel-Orangensalat mit dem Dressing marinieren.

Auf Tellern anrichten und die gebratenen Doradenfilets darauf verteilen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Für ein besonders intensives Aroma die Fenchelscheiben vor dem Marinieren kurz mit etwas Salz einmassieren - das macht sie weicher und aromatischer.