



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

Fisch in Curry-Sahne-Soße

- 250 ml GEFRO Suppe
- 4 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 800 g Kabeljau oder Zanderfilet
- 400 g Tomaten
- 250 g Lauchzwiebeln
- 200 ml Sahne
- 2 Zwiebeln
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 5 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Dill
- geriebener Parmesankäse

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Fisch in Curry-Sahne-Soße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28,3 g Fett 16,5 g Kohlenhydrate 45,1 g Eiweiß 504 kcal Brennwert

1 Fisch vorbereiten:

800 g Kabeljau oder Zanderfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 5 EL Zitronensaft beträufeln, kurz ziehen lassen und anschließend salzen.

2 Soße zubereiten:

2 Zwiebeln pellen und würfeln. 20 g Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. 20 g Mehl und 4 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry zugeben und kurz anschwitzen. Mit 250 ml GEFRO Suppe und 200 ml Sahne unter Rühren ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Gemüse & Fisch einschichten:

250 g Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. 400 g Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten, Fisch und Gemüse abwechselnd einschichten, leicht salzen und pfeffern. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und die Curry-Sahne-Soße darüber gießen.

4 Backen:

Im vorgeheizten Backofen (220 °C) ca. 20 Minuten offen backen.

Tipps & Varianten: Tipp: Vor dem Servieren mit frischem Dill garnieren und dazu Reis servieren - ideal, um die cremige Curry-Soße aufzunehmen. Variante: Für ein exotischeres Aroma kann die Sahne teilweise durch Kokosmilch ersetzt werden. Das verleiht dem Gericht eine feine, asiatische Note. Nicht vergessen: Das Gericht lässt sich hervorragend vorbereiten - einfach Fisch und Gemüse schichten, die Soße darübergeben und bis zum Backen im Kühlschrank aufbewahren.