



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

### Fischfilet mit Nusskruste

- 1 TL GEFRO Suppe
- 2 TL GEFRO Salatwürze
- 0,5 TL GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 Stück Rotbarschfilet, à 100 g
- 400 g Cocktailtomaten
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Wasser
- 2 Zwiebeln
- 30 g ungesalzene Cashewnüsse
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Zitrone
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Lorbeerblatt

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

## Fischfilet mit Nusskruste

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett 7,7 g Kohlenhydrate 22 g Eiweiß 241 kcal Brennwert

### 1 Fisch vorbereiten:

400 g Rotbarschfilet (4 Stück) waschen, trockentupfen und in eine feuerfeste Form legen.

Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und mit ½ TL GEFRO Fleischwürze sowie 1-2 TL GEFRO Salatwürze würzen.

### 2 Aromatische Soße kochen:

2 Zwiebeln fein würfeln und 3 Knoblauchzehen kleinhacken.

Beides in 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl goldbraun anbraten.

1 Rosmarinzweig und 1 Lorbeerblatt zugeben, dann mit 100 ml Wasser und 100 ml trockenem Weißwein ablöschen.

1 gehäuften TL GEFRO Suppe einrühren und alles 5 Minuten köcheln lassen.

Diese aromatische Mischung über die Fischfilets gießen.

### 3 Kruste und Gemüse hinzufügen:

30 g ungesalzene Cashewnüsse grob hacken und gleichmäßig über den Fisch streuen.

400 g Cocktailtomaten vierteln und zwischen den Filets verteilen.

### 4 backen:

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten überbacken, bis die Nüsse goldbraun und die Tomaten leicht geschmolzen sind.

### Tipps & Varianten

Tipp: Dazu passen hervorragend Kartoffeln oder Reis, in GEFRO Suppe gegart, und ein frischer grüner Salat.

Variante: Statt Cashewnüssen können auch gehackte Walnüsse oder Mandeln verwendet werden - das bringt Abwechslung in Geschmack und Textur.

Nicht vergessen: Der Fisch sollte innen saftig bleiben - prüfen Sie die Garzeit je nach Ofen und Fischdicke nach etwa 25 Minuten.