



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

Fischragout mit Möhren und grünem Spargel

- 60 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 700 g kleine Kartoffeln, festkochend (Drillinge)
- 500 ml Milch
- 300 g Lachsfilet, küchenfertig
- 200 g Seeteufelfilet, küchenfertig
- 200 g Möhren
- 1 Bund grüner Spargel
- 0,5 Zitrone (Saft)
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Dill, fein gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Fischragout mit Möhren und grünem Spargel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett 43,7 g Kohlenhydrate 31,2 g Eiweiß 30,3 g Ballaststoffe
396 kcal Brennwert

1 Vorbereitung:

300 g Lachsfilet und 200 g Seeteufelfilet (jeweils küchenfertig) in mundgerechte Stücke schneiden. 200 g Möhren schälen und in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Beim grünen Spargel die holzigen Enden entfernen und die Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

2 Gemüse und Kartoffeln garen:

Die Möhren und den Spargel in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. 700 g kleine, festkochende Kartoffeln (Drillinge) ebenfalls in Salzwasser garen, schälen und warm halten.

3 Soße zubereiten:

60 g GEFRO Helle Soße in 500 ml warme Milch einrühren und unter Rühren kurz aufkochen. Den Saft einer halben Zitrone zugeben und alles gut verrühren.

4 Fisch und Gemüse garziehen:

Die Fischstücke und das gegarte Gemüse in die Soße geben und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze garziehen lassen. Mit etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken und fein gehackte Kräuter unterrühren.

5 Anrichten & Servieren:

Das Fischragout zusammen mit den warmen Kartoffeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Für eine exotische Variante ersetze den Fisch durch Garnelen, verwende statt Zitronensaft den Saft einer Limette und würze mit der GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry. Dazu passt hervorragend ein duftender Mix aus Basmati- und Wildreis.