



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

Fischröllchen mit Weinsoße

- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 4 Schollenfilets, à 180 g
- 300 g Seelachsfilet
- 200 ml Sahne
- 100 ml Weißwein
- 1 Eiweiß
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- einige Tropfen Zitronensaft
- Pfeffer aus der Mühle
- einige Tropfen Worcestersoße
- Alufolie

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Fischröllchen mit Weinsoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett 6 g Kohlenhydrate 52 g Eiweiß 495 kcal Brennwert

1 Fisch vorbereiten:

4 Schollenfilets à 180 g waschen und trocken tupfen. Mit einigen Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln, dann mit GEFRO Kräuterwürze und Pfeffer würzen. Kurz ziehen lassen.

2 Farce herstellen:

300 g Seelachsfilet hacken, leicht anfrieren und mit 1 Eiweiß und 100 ml Sahne fein pürieren. Mit GEFRO Kräuterwürze und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch-Curry abschmecken.

2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und unter die Farce mischen.

3 Röllchen formen:

Die Fischfarce gleichmäßig auf den Schollenfilets verteilen, diese vorsichtig aufrollen.

Etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl auf zugeschnittene Stücke Alufolie streichen, die Fischröllchen darauflegen, fest einwickeln und verschließen.

4 Garen:

Die Rollen in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Danach vorsichtig aus der Folie nehmen.

5 Weinsoße zubereiten:

300 ml Brühe aus GEFRO Suppe, 100 ml Weißwein und 100 ml Sahne aufkochen. Mit GEFRO Helle Soße binden, kurz köcheln lassen und abschmecken.

6 Anrichten:

Die Fischröllchen auf Tellern anrichten und mit der heißen Weinsoße servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Dazu passen feine Bandnudeln oder Duftreis und ein knackiger grüner Salat.

Variante: Ersetzen Sie den Weißwein durch Prosecco für eine besonders elegante Note - oder geben Sie etwas frischen Zitronenabrieb in die Soße für mehr Frische.

Nicht vergessen: Die Fischröllchen lassen sich wunderbar vorbereiten - einfach vor dem Garen kühl stellen und erst kurz vor dem Servieren pochieren.