



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

Fischterriner mit Spinat

- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 TL GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 500 g Kabeljaufilet
- 300 g Lachsfilet
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 300 ml Sahne
- 150 g frischer Spinat
- 100 g Karottenwürfel
- 200 g Joghurt
- 100 g leichte Mayonnaise
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 EL Johannisbeergelee
- einige Tropfen Weinbrand

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Fischterriner mit Spinat

Rezept für 6 Personen

Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33 g Fett 10 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 480 kcal Brennwert

1 Fisch vorbereiten:

500 g Kabeljaufilet und 300 g Lachsfilet waschen, mit einigen Tropfen Zitronensaft, Worcestersoße, GEFRO Kräuterwürze und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend das Kabeljaufilet würfeln, mit 300 ml Sahne und 1-2 TL GEFRO Kräuterwürze fein pürieren und abschmecken.

2 Spinat und Form vorbereiten:

150 g frischen Spinat verlesen und in 200 ml Brühe aus GEFRO Suppe kurz blanchieren.

Eine Pastetenform mit GEFRO Omega-3-Speiseöl einfetten und den blanchierten Spinat darin gleichmäßig auslegen.

3 Terriner schichten:

100 g Karottenwürfel, die Kabeljaufarce und das vorbereitete Lachsfilet abwechselnd in die Form schichten.

Die Form gut verschließen und im Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 35 Minuten garen.

4 Soße zubereiten:

Für die aromatische Curry-Soße 200 g Joghurt, 100 g leichte Mayonnaise, 2 EL Tomatenketchup, 2 EL Johannisbeergelee und 2 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry in einer Schüssel glatt rühren.

Mit Zitronensaft, Worcestersoße, GEFRO Kräuterwürze und einigen Tropfen Weinbrand abschmecken.

5 Anrichten:

Die Fischterriner leicht abkühlen lassen, vorsichtig aus der Form lösen und in Scheiben schneiden. Mit der Curry-Soße und einem frischen grünen Salat servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Frischer Fisch hat klare Augen, rote Kiemen, feste Schuppen und hinterlässt keine Druckstellen, wenn Sie leicht auf die Haut drücken.

Variante: Statt Lachs kann auch Seelachs oder Forelle verwendet werden - so lässt sich der Geschmack der Terrine variieren.

Nicht vergessen: Die Terrine schmeckt warm und kalt - ideal als festliche Vorspeise oder für ein sommerliches Buffet.