



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

Fischwraps mit Garnelen und Koriander-Tomatensoße

- 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 2 Ei GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 300 g Kabeljaufilet
- 200 g Garnelen, küchenfertig geschält
- 8 Tortillas
- 2 Avocados
- 1 Limette
- 0,5 Bund Koriander
- 250 ml Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Fischwraps mit Garnelen und Koriander-Tomatensoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,3 g Fett 34,5 g Kohlenhydrate 29,3 g Eiweiß 6,7 g Ballaststoffe
478 kcal Brennwert

Fischwraps mit Garnelen und Koriander-Tomatensoße vorbereiten

1 Fisch vorbereiten:

300 g Kabeljaufilet und 200 g geschälte Garnelen in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Saft einer Limettenhälfte darüberpressen, 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl zugeben und alles gut vermengen.

Mit etwas GEFRO BIO Würzmischung Mexico Chili würzen.

Die zweite Limettenhälfte in 4 Ecken schneiden.

2 Gemüse & Kräuter vorbereiten:

Die Blätter von 1/2 Bund Koriander abzupfen und grob hacken.

2 Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

3 Tomatensoße kochen:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen und 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe einrühren.

Kurz aufkochen lassen.

4 Fisch anbraten & Soße vollenden:

Eine Pfanne erhitzen und den marinierten Fisch darin kurz, aber kräftig anbraten.

Die Tomatensoße zugeben, erneut aufkochen, vom Herd nehmen und 3 Minuten ziehen lassen.

5 Wraps füllen & servieren:

Den Fisch zusammen mit den Avocadostücken auf 8 Tortillas verteilen.

Mit gehacktem Koriander bestreuen, aufrollen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für zusätzliche Frische etwas fein geschnittenen Eisbergsalat oder Radieschenscheiben in die Wraps legen.

Variante: Kabeljau lässt sich wunderbar durch Lachs oder Seelachs ersetzen.

Garnelen können auch durch angebratene Hähnchenstreifen ausgetauscht werden.

Nicht vergessen: Die Avocado erst kurz vor dem Servieren schneiden, damit sie nicht braun wird und schön frisch bleibt.