



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

Gebratene Scholle mit Senfhollandaise und Brokkoli

- 40 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 kg Brokkoli
- 100 g Butter, in kleinen Stücken
- 8 Schollenfilets, à ca. 70 g
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL grobkörniger Dijonsenf
- Mehl zum Wenden
- 2 EL Butter
- 2 EL Kerbel, fein geschnitten
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebratene Scholle mit Senfhollandaise und Brokkoli

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,5 g Fett 16,8 g Kohlenhydrate 38 g Eiweiß 8,3 g Ballaststoffe
503 kcal Brennwert

1 Brokkoli garen:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Brokkoliröschen vom Stiel schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und im zugedeckten Topf warmhalten.

2 Senfhollandaise zubereiten:

220 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 40 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise einrühren und unter Rühren aufkochen. Nach und nach 100 g Butter in kleinen Stücken zugeben und glatt rühren. Zum Schluss 1 EL grobkörnigen Dijonsenf einrühren und warm halten.

3 Schollenfilets vorbereiten & braten:

8 Schollenfilets (je ca. 70 g) mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. Die Filets von beiden Seiten in Mehl wenden. In zwei Pfannen jeweils 1 EL Butter zerlassen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun anbraten.

4 Anrichten & Servieren:

Die Schollenfilets mit dem Brokkoli auf Tellern anrichten, mit 2 EL fein geschnittenem Kerbel bestreuen und mit der Senfhollandaise servieren.

Tipp: Als Beilage passen hervorragend kleine, in Butter angebratene Frühkartoffeln - sie harmonisieren perfekt mit der cremigen Senfhollandaise