



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

Gebratener Zander auf Spiralnudeln in Knoblauch-Kräuteröl mit Schmortomaten und Pancetta

- 65 ml GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Salbei
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 400 g Kirschtomaten
- 100 g Rucola
- 4 Zanderfilets, à 120 g
- 8 hauchdünne Scheiben Pancetta

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebratener Zander auf Spiralnudeln in Knoblauch-Kräuteröl mit Schmortomaten und Pancetta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,1 g Fett 35,5 g Kohlenhydrate 31,9 g Eiweiß 5,6 g Ballaststoffe
486 kcal Brennwert

1 Knoblauch, Kräuter & Tomaten vorbereiten:

2 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Kräuter zupfen und fein hacken.

400 g Kirschtomaten halbieren.

2 Knoblauch-Kräuteröl ansetzen:

50 ml GEFRO Brat- & Frittieröl auf mittlerer Hitze erwärmen.

Knoblauch und Kräuter zugeben und langsam anschmoren.

Die Kirschtomaten hinzufügen und zugedeckt ca. 5 Minuten mitschmoren lassen.

3 Rucola & Fisch vorbereiten:

100 g Rucola putzen und fein hacken.

4 Zanderfilets abspülen, trocken tupfen und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

4 Zander & Pancetta braten:

3 TL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen.

Zanderfilets von beiden Seiten je ca. 2 Minuten anbraten und zugedeckt warmstellen.

8 Scheiben Pancetta im restlichen Bratöl knusprig braten.

5 Nudeln kochen & anrichten:

400 g GEFRO Ballaststoff Spirale nach Packungsanweisung garen, abgießen und im Knoblauch-Kräuteröl schwenken.

Rucola über die Nudeln geben.

Mit Zanderfilets und Pancetta anrichten.

Tipps & Varianten

Tipp: Pancetta ist eine italienische Variante des Bauchspecks vom Schwein und sorgt für ein besonders würziges, herzhaftes Aroma