



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße

- GEFRO Kräuterwürze
- 500 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Helle Soße
- 250 g Blattspinat
- 4 Victoriabarsche, à ca. 200 g
- Zitronensaft
- 2 Bund Möhren
- 500 ml H-Milch, 1,5% Fett
- 100 g Emmentaler, gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,4 g Fett 34,5 g Kohlenhydrate 54,4 g Eiweiß 474 kcal Brennwert

### 1 Spinat und Fisch vorbereiten:

250 g Blattspinat kurz andünsten und etwas abkühlen lassen.

4 Victoriabarsche (ca. 800 g) waschen, flach drücken und mit GEFRO Kräuterwürze sowie etwas Zitronensaft würzen.

Den Spinat auf den Filets verteilen, einrollen und die Röllchen fest in Alufolie wickeln.

### 2 Fisch garen:

500 ml Brühe aus GEFRO Suppe in eine große Auflaufform geben.

Die Fischröllchen hineinlegen und im vorgeheizten Backofen bei mittlerer Hitze (ca. 70-75 °C) etwa 30 Minuten gar ziehen lassen.

### 3 Möhren hinzufügen:

2 Bund Möhren waschen, putzen und in dekorative Stücke oder Scheiben schneiden.

Nach der halben Garzeit zum Fisch in die Auflaufform geben und mitgaren.

### 4 Käsesoße zubereiten:

4 EL GEFRO Helle Soße in 500 ml fettarme H-Milch (1,5 % Fett) einrühren, aufkochen und glatt rühren.

100 g geriebenen Emmentaler zugeben und in der Soße schmelzen lassen.

### 5 Anrichten & Servieren:

Die Fischröllchen und die Möhren auf der cremigen Käsesoße anrichten und servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Als Beilage passen Kartoffeln oder Reis hervorragend zu diesem feinen Fischgericht.