



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

### Goldener Fisch à la Chinoise

- 150 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 500 g Rotbarsch, wahlweise Kabeljau, Zander oder Seelachs
- 2 Zitronen
- 20 g Mehl
- 2 g Zwiebeln
- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Essig
- 150 ml Sahne
- 1 EL Ingwer
- 5 TL Zucker
- Salz, Muskat

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

## Goldener Fisch à la Chinoise

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24 g Fett 16,3 g Kohlenhydrate 25,8 g Eiweiß 390 kcal Brennwert

### 1 Fisch vorbereiten:

500 g Rotbarsch (alternativ Kabeljau, Zander oder Seelachs) waschen, trockentupfen und in etwa 15 mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Saft von 1½ Zitronen beträufeln und in 20 g Mehl wenden.

30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und den Fisch bei niedriger Hitze goldbraun braten. Anschließend warmstellen.

### 2 Soße zubereiten:

2 Zwiebeln pellen und grob würfeln. In etwas Öl anschwitzen, dann 2 gepresste Knoblauchzehen hinzufügen.

Mit Salz, 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry, 1 EL Ingwer, dem restlichen Zitronensaft, 5 TL Zucker, 2 EL Essig und 150 ml GEFRO Suppewürzen und alles kurz aufkochen.

### 3 Soße verfeinern:

150 ml Sahne hinzufügen und die Soße einkochen lassen, bis sie eine sämige Konsistenz erreicht. Noch einmal abschmecken und über den warmen Fisch gießen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Dazu passt hervorragend Reis oder asiatisch gewürzter Jasminreis - perfekt, um die cremige Curry-Ingwer-Soße aufzunehmen.

Variante: Für eine exotischere Note die Sahne teilweise durch Kokosmilch ersetzen und etwas frischen Koriander darüberstreuen.

Nicht vergessen: Der Fisch schmeckt auch kalt köstlich - ideal als leichtes Sommergericht oder fürs Buffet.