



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

Herzhafte Kartoffelsuppe mit gebratenem Zanderfilet

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 100 g GEFRO Kartoffelsuppe
- 1 Liter Milch
- 200 g Zanderfilet
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Schmand, 20 % Fett
- 0,5 Bund Petersilie

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Herzhafte Kartoffelsuppe mit gebratenem Zanderfilet

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11 g Fett 24,7 g Kohlenhydrate 19,7 g Eiweiß 1,5 g Ballaststoffe
281 kcal Brennwert

1 Suppe zubereiten:

1 Liter Milch in einem Topf erhitzen, 100 g GEFRO Kartoffelsuppe zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

2 Fisch vorbereiten:

200 g Zanderfilet in etwa 2 cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Zanderstücke darin von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten.

3 Verfeinern & Servieren:

2 EL Schmand in die heiße Suppe einrühren. Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und die Suppe damit bestreuen. Die gebratenen Zanderstücke in die Suppe legen und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp:

Alternativ kannst Du statt Zanderfilet auch knusprig gebratene Speckscheiben dazu reichen - das gibt der Suppe eine herzhaftere Note.