



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

Sauer eingelegte Brat-Rollmöpfe

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 ml GEFRO Suppe
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 g Saiblingfilets
- Salz
- Mehl, Type 405
- 2 rote Zwiebeln, mittelgroß
- 1 Karotte, mittelgroß
- 200 ml milder Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 4 Lorbeerblätter
- 3 TL Wacholderbeeren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sauer eingelegte Brat-Rollmöpfe

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett 6,7 g Kohlenhydrate 48,2 g Eiweiß 0,9 g Ballaststoffe
367 kcal Brennwert

1 Fisch vorbereiten:

Die Fischfilets salzen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

In Mehl wenden.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Rollmöpfe von allen Seiten kräftig anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und vollständig auskühlen lassen.

2 Gemüse schneiden:

2 rote, mittelgroße Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

1 mittelgroße Karotte schälen und sehr fein würfeln.

3 Marinade kochen:

Für die Marinade die Karottenwürfel mit 200 ml mildem Weißweinessig, 250 ml GEFRO Suppe und 1 EL Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und 4 Lorbeerblätter, 3 Wacholderbeeren, 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer sowie die Zwiebelstreifen hinzufügen.

Alles abkühlen lassen.

4 Rollmöpfe einlegen:

Die ausgekühlten Rollmöpfe in eine Schale legen und mit der Marinade vollständig übergießen.

Abgedeckt im Kühlschrank 1-2 Tage durchziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden.

5 Servieren:

Die sauren Brat-Rollmöpfe mit frischem Brot und Butter servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders aromatische Marinade kann man zusätzlich ein paar Senfkörner oder Pfefferkörner mitkochen.

Variante: Wer es etwas milder mag, ersetzt den Weißweinessig teilweise durch Apfelessig oder Weißwein.

Nicht vergessen: Die Rollmöpfe schmecken gut gekühlt am nächsten Tag sogar noch besser - perfekt als herzhafter Snack oder kalte Vorspeise!