



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

Schollenfilet in Kräuter-Zitronensoße

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO Helle Soße
- 500 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 4 Schollenfilets, à 150 g, küchenfertig ohne Haut
- 2 EL Mehl
- 1 Schalotte
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 0,5 Scheiben Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schollenfilet in Kräuter-Zitronensoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,1 g Fett 26,4 g Kohlenhydrate 37,7 g Eiweiß 8,1 g Ballaststoffe
440 kcal Brennwert

1 Kartoffeln vorbereiten:

500 g kleine, festkochende Kartoffeln in Salzwasser garen. Anschließend abgießen, etwas abkühlen lassen und schälen.

2 Zitrone & Kräuter vorbereiten:

Die Schale einer Zitrone mit einem scharfen Messer dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Je 1 EL fein gehackte Petersilie und Kerbel sowie 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch beiseitelegen.

3 Kräuter-Zitronensoße zubereiten:

1 Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. 300 ml Milch zugeben und erwärmen. 30 g GEFRO Helle Soße einrühren, die Zitronenschale zugeben und alles aufkochen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann den Zitronensaft und die gehackten Kräuter hinzufügen und gut verrühren.

4 Kartoffeln anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die gegarten Kartoffeln goldbraun anbraten.

5 Fisch braten:

In einer weiteren Pfanne 1 EL Butter mit 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen. 4 Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 EL Mehl wenden und von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.

6 Anrichten:

Die Schollenfilets mit den knusprigen Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Kräuter-Zitronensoße servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders feine Note etwas abgeriebene Zitronenschale direkt vor dem Servieren über die Filets streuen. Variante: Statt Scholle eignen sich auch Seezungen- oder Kabeljaufilets wunderbar für diese frische Kräutersoße. Nicht vergessen: Die Soße schmeckt auch köstlich zu gedämpftem Gemüse wie Brokkoli oder Spargel - perfekt für ein leichtes Sommergericht.