



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

Seelachs-Brokkoli-Gratin

- 30 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 800 g Seelachsfilet, küchenfertig
- 1 kg Brokkoli
- 200 g Frischkäse
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 3 g Eier
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Seelachs-Brokkoli-Gratin

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,3 g Fett 9,9 g Kohlenhydrate 51 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe 451 kcal Brennwert

1 Seelachs-Brokkoli-Gratin vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

250 ml warmes Wasser in einen Topf geben, 30 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen.

Etwa 1 Minute köcheln lassen, danach vollständig abkühlen.

2 Fisch schneiden:

800 g Seelachsfilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

3 Brokkoli garen:

1 kg Brokkoli putzen und die Röschen herunterschneiden.

In kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

4 Soße verfeinern:

Den abgekühlten Soßenansatz mit 200 g Frischkäse, 2 TL Zitronensaft, 1 EL fein geschnittenem Dill, 1 EL fein geschnittenem Schnittlauch und 3 Eiern nacheinander glatt verrühren.

5 Zutaten in die Form geben:

Die Fischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zusammen mit den Brokkoliröschen in einer Auflaufform verteilen.

6 Gratin backen:

Die vorbereitete Soße gleichmäßig darübergeben und das Gratin ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen gratinieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders feine Kruste kannst du das Gratin in den letzten 3 Minuten kurz unter den Grill schieben.

Variante: Wer es cremiger mag, rührt zusätzlich etwas Frischkäse in kleinen Klecksen direkt unter die Brokkoliröschen.