



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

Süß-saures Fischfilet auf Zuckerschotengemüse

- 60 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Soße zu Braten
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 g Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 250 ml Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Ananasmarmelade
- 200 g Zuckerschoten, geputzt
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 TL Sesamsaat, geröstet
- Salz
- 4 Fischfilets, à 160 g , z.B. Heilbutt
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Mehl

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Süß-saures Fischfilet auf Zuckerschotengemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett 21,5 g Kohlenhydrate 36,4 g Eiweiß 5,2 g Ballaststoffe
387 kcal Brennwert

1 Süß-saure Soße zubereiten:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

1 rote Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.

In einem Topf 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen, die Zwiebelstreifen hineingeben und glasig andünsten.

Die Paprikastreifen zugeben und ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 250 ml Wasser ablöschen und erwärmen.

1 EL GEFRO Soße zu Braten einrühren, aufkochen und anschließend 1 EL Tomatenmark, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Sojasoße und 1 EL Ananasmarmelade nacheinander untermischen.

Die Soße warm halten.

2 Zuckerschotengemüse anrichten:

200 g geputzte Zuckerschoten in feine Streifen schneiden.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin kurz andünsten und die Zuckerschoten hinzufügen.

Mit 60 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen, aufkochen lassen, 1 TL Sesam zugeben und mit etwas Salz abschmecken.

3 Fischfilets braten:

4 Fischfilets (à 160 g) mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig in 2 EL Mehl wenden.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun anbraten.

4 Anrichten & Servieren:

Das Zuckerschotengemüse auf Tellern anrichten, die gebratenen Fischfilets daraufsetzen und mit der süß-sauren Soße überziehen.

Tipps & Varianten

Tipp: Als Beilage passen perfekt duftender Reis oder feine asiatische Nudeln und wer es fruchtiger mag, kann zusätzlich frische Ananasstücke in die Soße geben.