



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

Zander-Kartoffelgratin

- 45 g GEFRO Helle Soße
- 3 EL GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 800 g festkochende Kartoffeln, gekocht
- 300 g Zucchini
- 300 g Karotten
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 600 g Zanderfilet, küchenfertig ohne Gräten
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Semmelbrösel
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zander-Kartoffelgratin

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett 55,5 g Kohlenhydrate 44,6 g Eiweiß 9,3 g Ballaststoffe
538 kcal Brennwert

1 Gemüse und Kartoffeln vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

800 g festkochende Kartoffeln pellen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

300 g Zucchini putzen und 300 g Karotten schälen, beides grob raspeln.

2 Gemüse anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.

Die Zucchini- und Karottenraspel hineingeben und kurz andünsten.

Dann die Kartoffelwürfel zugeben, alles vermengen und erhitzen.

Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und in eine ofenfeste Form füllen.

3 Soße zubereiten:

400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen.

45 g GEFRO Helle Soße einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.

Die cremige Soße gleichmäßig über das Kartoffel-Gemüse geben.

4 Zander vorbereiten:

600 g Zanderfilet in 4 gleich große Stücke schneiden.

Mit 1 TL Zitronensaft marinieren und leicht mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Die Filets auf das Kartoffel-Gemüse setzen und mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln.

5 **backen:**

4 EL Semmelbrösel mit 4 EL geriebenem Parmesan mischen und gleichmäßig über die Fischfilets streuen.

Im Ofen 12-15 Minuten goldbraun überbacken.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein frischer Blattsalat mit GEFRO Salatwürze und etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra passt hervorragend zu diesem aromatischen Ofengericht.