



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Zander-Spinatgratin auf Wildreis und Kirschtomaten

- GEFRO Kräuterwürze
- 12 g GEFRO Helle Soße
- 200 ml GEFRO Suppe
- 250 g Wildreis
- Salz
- 400 g Kirschtomaten
- 400 g Zanderfilet ohne Haut, küchenfertig
- 100 ml Milch
- 300 g frischen Blattspinat, gewaschen
- 1 EL Butter
- 2 Eigelb
- 200 ml Weißwein
- 4 Scheiben unbehandelte Zitrone

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Zander-Spinatgratin auf Wildreis und Kirschtomaten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett 74,8 g Kohlenhydrate 27,4 g Eiweiß 11,2 g Ballaststoffe  
562 kcal Brennwert

### 1 Reis vorbereiten:

250 g Wildreis über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Den Ofen auf 160 °C vorheizen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Wildreis darin garen, bis er noch leichten Biss hat. Auf ein Sieb geben und etwas abkühlen lassen.

### 2 Gemüse und Fisch vorbereiten:

Den gegarten Wildreis in eine Auflaufform geben. 400 g Kirschtomaten halbieren und auf dem Reis verteilen. 400 g küchenfertiges Zanderfilet ohne Haut in 4 gleichgroße Stücke schneiden, mit GEFRO Kräuterwürze würzen und auf die Tomaten setzen.

### 3 Soße zubereiten:

100 ml Milch erwärmen, 12 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. Beiseitestellen. 300 g frischen Blattspinat von den Stielen befreien, in feine Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erwärmen und den Spinat darin andünsten, bis er zusammenfällt. Auf ein Sieb geben und leicht ausdrücken, damit die Flüssigkeit abläuft.

### 4 Gratin schichten:

Den Spinat in einer Schüssel mit der vorbereiteten hellen Soße und 2 Eigelb vermengen. Die Fischfilets mit der Spinatmasse bedecken. Etwas Weißwein angießen und 4 Scheiben einer unbehandelten Zitrone auf den Spinat legen. Das Gratin ca. 10 - 12 Min. im Ofen garen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Den Weißwein kannst du alternativ durch 200 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe oder Fischfond ersetzen - so wird das Gericht milder im Geschmack.

Variante: Das Rezept gelingt auch wunderbar mit Kabeljau oder Seelachsfilet.

Extra-Tipp: Wer es cremiger mag, rührt einen Löffel Frischkäse in die Spinatmasse.

Beilagenidee: Dazu passen ein frischer grüner Salat oder ein kühler Weißwein.