



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

### Zanderfilet auf Kürbis-Linsengemüse

- 60 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 100 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 g Berglinsen
- 2 g Zwiebeln
- 400 g Hokkaido-Kürbis, entkernt
- 2 EL Butter
- 4 Zanderfilets, à 160 g
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

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

## Zanderfilet auf Kürbis-Linsengemüse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett 41,5 g Kohlenhydrate 48,5 g Eiweiß 10,6 g Ballaststoffe  
524 kcal Brennwert

### 1 Zanderfilet auf Kürbis-Linsengemüse vorbereiten:

250 g Berglinsen in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 400 g Hokkaido-Kürbis in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2 Helle Soße anrühren:

500 ml warmes Wasser in einen großen Topf geben.

60 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen.

### 2 Kürbis anbraten & Gemüse mischen:

2 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Den Kürbis zugeben und mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet ablöschen.

Bei mittlerer Temperatur etwa 6 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Kürbis zusammen mit den abgetropften Linsen in die helle Soße geben und das Gemüse bei geringer Hitze nochmals erwärmen.

### 3 Fisch anbraten:

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen.

4 Zanderfilets salzen, pfeffern und von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten.

#### **4 Anrichten & Servieren:**

Das warme Kürbis-Linsengemüse auf Tellern verteilen und die gebratenen Zanderfilets daraufsetzen.

Mit 1 EL Schnittlauchröllchen bestreuen.

##### **Tipps & Varianten**

Tipp: Die Filets erst wenden, wenn sich die Haut leicht vom Pfannenboden löst. So wird sie besonders knusprig, ohne zu brechen.

Variante: Für eine sämigere Konsistenz das Kürbis-Linsengemüse am Ende kurz mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken. Die Struktur bleibt erhalten, wird aber etwas cremiger.

Nicht vergessen: Zanderfilets sollten direkt nach dem Braten serviert werden - so bleibt die Haut knusprig und das Fisch schön saftig.