



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

Zanderfilet auf Lauchgemüse mit Dill-Zitronenjus

- 100 ml GEFRO Suppe
- 25 g GEFRO Soße zu Braten
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 250 ml Wasser
- 4 Zanderfilets, à 160 g, küchenfertig
- 2 Tomaten
- 2 Stangen Lauch
- 1 Bund Dill
- 1 Scheiben Bio-Zitrone
- 1 EL kalte Butter
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zanderfilet auf Lauchgemüse mit Dill-Zitronenjus

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,1 g Fett 8,1 g Kohlenhydrate 33,7 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe
253 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

2 Tomaten vierteln, entkernen und die Filets in kleine Würfel schneiden. 2 Stangen Lauch putzen, das dunkle Grün entfernen und den Rest in ca. 1 cm breite Ringe schneiden.

2 Lauchgemüse zubereiten:

100 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe in einem Topf aufkochen. Die Lauchringe hineingeben und bissfest dünsten. Dann die Tomatenwürfel hinzufügen und bei niedriger Temperatur etwa 5 Minuten ziehen lassen. Das Gemüse warmhalten.

3 Dill-Zitronenjus herstellen:

1 Bund Dill fein hacken. Die Schale einer Bio-Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. 250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g GEFRO Dunkle Soße einrühren und aufkochen. Zitronenschale und Zitronensaft zugeben und 1 EL kalte Butter kräftig unterrühren, bis die Soße schön glatt ist.

4 Zander braten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. 4 küchenfertige Zanderfilets (à 160 g) leicht salzen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun anbraten.

5 Anrichten & Servieren:

Das Lauchgemüse auf Tellern anrichten, die Zanderfilets daraufsetzen und mit der aromatischen Dill-Zitronenjus übergießen.

Tipp: Ein cremiges Kartoffelpüree oder feiner Butterreis passen perfekt zu diesem leichten Fischgericht.