



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 Tomaten mit grüner Pestosoße

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 25 g GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Pesto Verde
- 400 g Kirschtomaten
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 4 Zanderfilets mit Haut, küchenfertig, à ca. 150 g
- 10 Basilikumblätter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Mehl

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

## Zanderfilet auf Tomaten mit grüner Pestosoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,7 g Fett 5,2 g Kohlenhydrate 33,7 g Eiweiß 2,1 g Ballaststoffe  
257 kcal Brennwert

#### 1 Fisch vorbereiten:

4 Zanderfilets (à ca. 150 g) halbieren, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben.

#### 2 Pestosoße kochen:

250 ml Milch (1,5% Fett) in einem Topf erwärmen. 25 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen.

Vom Herd nehmen und 2 EL GEFRO Pesto Verde (Zubereitung nach Packungsangabe) einrühren.

#### 3 Zander braten:

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

Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten.

Filets wenden und weitere 1 Min. braten. Herausnehmen und beiseitestellen.

#### 4 Tomaten anbraten:

400 g Kirschtomaten halbieren oder in Scheiben schneiden und in die noch heiße Pfanne geben.

Mit etwas Salz würzen, 10 Basilikumblätter zugeben und alles gut durchschwenken.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Die warmen Tomaten auf Tellern verteilen.

Jeweils 2 Zanderfiletstücke daraufsetzen und mit einem Klecks GEFRO Pesto Verde garnieren.

Mit der grünen Pestosoße servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp 1 - Für mehr Frische: Ein Spritzer Limettensaft über den fertig angerichteten Zander bringt zusätzliche Leichtigkeit und passt wunderbar zur Pestosoße.

Tipp 2 - Knusprige Haut garantiert: Die Haut des Zanders vor dem Braten leicht einschneiden. Dadurch wölbt sie sich nicht und wird gleichmäßiger knusprig.

Variante 1 - Mediterraner Twist: Statt Basilikum auch frischen Thymian oder Oregano über die Tomaten geben - für eine kräftigere mediterrane Note.

Variante 2 - Tomatenmix: Verschiedene Tomatensorten verwenden (z. B. gelb, gestreift), um Farbe und Aroma zu variieren.