



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 in körniger Schalotten-Senfsoße mit Bohnen-Kartoffelgemüse

- 1 TL GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Helle Soße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 600 g Buschbohnen
- 800 g Pellkartoffeln, gekocht
- 4 Zanderfilets à 150 g
- 4 Schalotten, fein gewürfelt
- 2 EL grobkörniger Dijon-Senf
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Butter
- 0,5 EL Bohnenkraut, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zanderfilet in körniger Schalotten-Senfsoße mit Bohnen-Kartoffelgemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,5 g Fett 35,4 g Kohlenhydrate 36,2 g Eiweiß 9,7 g Ballaststoffe
397 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

600 g Buschbohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Kartoffelgemüse zubereiten:

800 g gekochte Pellkartoffeln schälen und in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden.

200 ml Wasser in einem Topf erhitzen und 1 TL GEFRO Suppe einrühren.

Kartoffelwürfel und Bohnen hineingeben und in der Gemüsebrühe erwärmen.

Mit Pfeffer und ½ EL Bohnenkraut abschmecken, 1 EL Butter unterrühren und warm halten.

3 Senfsoße kochen:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem kleinen Topf erhitzen.

Fein gewürfelte Schalotten darin glasig andünsten.

Mit 250 ml Wasser ablöschen, 1 EL GEFRO Helle Soße einrühren und kurz aufkochen lassen.

2 EL grobkörnigen Dijon-Senf und 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

4 Zander braten:

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

4 Zanderfilets (à 150 g) mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

5 Anrichten & Servieren:

Das Bohnen-Kartoffelgemüse auf Tellern anrichten.

Die Zanderfilets darauflegen, mit der Schalotten-Senfsoße übergießen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine feine, cremigere Soße rühren Sie zusätzlich 1 EL Crème fraîche unter - das rundet den Senfgeschmack mild ab.

Variante: Auch Seelachs- oder Forellenfilets schmecken köstlich mit dieser Senfsoße.

Beilagen-Tipp: Wer mag, serviert dazu ein Stück frisches Baguette, um die aromatische Soße aufzunehmen.

Nicht vergessen: Der körnige Dijon-Senf sorgt für den typischen rustikalen Geschmack - ihn erst kurz vor dem Servieren einrühren, damit die Körner schön erhalten bleiben.