



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 mit Pfefferkruste auf Gemüsenudeln

- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 600 g Zanderfilet, küchenfertig ohne Gräten und Haut
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL weiche Butter
- 1 Eigelb
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- 1 g Karotte
- 1 g Zucchini
- 0,5 Stange Lauch
- 1 EL Butter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zanderfilet mit Pfefferkruste auf Gemüsenudeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett 71,2 g Kohlenhydrate 43,2 g Eiweiß 10,8 g Ballaststoffe
609 kcal Brennwert

1 Fisch vorbereiten:

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

600 g Zanderfilet (küchenfertig, ohne Gräten und Haut) in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

Eine ofenfeste Form mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra auspinseln.

Die Fischstücke hineinsetzen, mit 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und mit etwas GEFRO Kräuterwürze würzen.

2 Pfefferkruste zubereiten:

2 EL weiche Butter in einer Schüssel schaumig aufschlagen.

Zuerst 1 Eigelb, dann 2 EL Semmelbrösel, 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und 2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren.

Die Masse gleichmäßig auf die Fischfilets streichen und leicht andrücken.

3 Nudeln garen & Fisch backen:

400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln nach Packungsanweisung garen und auf ein Sieb abgießen.

Die vorbereiteten Fischfilets für etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis die Kruste goldbraun ist.

4 Gemüse vorbereiten:

1 Karotte, 1 Zucchini und ½ Stange Lauch putzen und in feine Streifen schneiden.

5 Gemüsenudeln zubereiten:

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

100 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe zugießen und das Gemüse bissfest garen.

Die GEFRO Ballaststoff Nudeln untermengen, kurz erhitzen und mit etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

6 Anrichten & Servieren:

Die Gemüsenudeln auf Tellern anrichten, das Zanderfilet darauflegen und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wer es würziger mag, kann der Pfefferkruste zusätzlich etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia oder einen Hauch Zitronenabrieb hinzufügen.

Variante: Anstelle von Zander schmecken auch Lachs- oder Kabeljaufilets hervorragend mit dieser Pfefferkruste.

Beilagen-Tipp: Dazu passt ein knackiger Blattsalat mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und einem Spritzer Zitronensaft