



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Auberginen-Fischröllchen in Tomatensoße

- GEFRO Balance Tomatensoße & - Suppe Dolce Vita
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 mittelgroße Auberginen
- 8 Schollenfilets, der Länge nach halbiert
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 handvoll gezupfte Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Auberginen-Fischröllchen in Tomatensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,2 g Fett	15,4 g Kohlenhydrate	26,4 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	371 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Auberginen-Fischröllchen in Tomatensoße: Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 1 Liter warmes Wasser in einen Topf geben, 120 g **GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita** einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. Etwa 1 Minute köcheln lassen und vom Herd nehmen.

2 Auberginen längs in jeweils 8 gleich dicke Scheiben schneiden und diese von beiden Seiten etwas salzen. Etwa eine Stunde ziehen lassen, dann auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

4 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** nach und nach in einer Pfanne erwärmen und portionsweise die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Die gebratenen Scheiben etwas auskühlen lassen und mit den Schollenfilets belegen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen und zu Röllchen zusammendrehen. Mit einem Zahnstocher fixieren oder mit Küchengarn umwickeln.

Die warme Tomatensoße in eine ofenfeste Form geben und die Auberginen-Fischröllchen hineinsetzen. Für ca. 10 - 15 Minuten in den Ofen geben und garen.

Aus dem Ofen nehmen, mit den Basilikumblättern bestreuen und servieren.