



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

Bachsaiblingsfilet mit Meerrettichkruste und Wurzelgemüse

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Helle Soße
- 20 g Meerrettich, aus dem Glas
- 130 g Crème fraîche
- 1 Eigelb
- 30 g frische Weißbrotwürfel, sehr klein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Etwas frischen Zitronensaft
- 4 kleine Karotten
- 2 kleine Petersilienwurzeln
- 0,5 Stange Lauch
- 1 kleine Zwiebel
- 150 g Kartoffeln, festkochend
- 4 große Bachsaiblings- oder Forellenfilets, je ca. 150 g
- 1 TL Butter
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Etwas Dill zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bachsaiblingsfilet mit Meerrettichkruste und Wurzelgemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|----------|
| 30,7 g Fett | 23,7 g Kohlenhydrate | 39,2 g Eiweiß | 7,2 g Ballaststoffe | 528 kcal |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|----------|

Brennwert

Bachsaiblingsfilet mit Meerrettichkruste und Wurzelgemüse: Für die Meerrettichkruste 20 g Meerrettich mit 130 g Crème fraîche, 1 Eigelb und 30 g frischen, sehr klein geschnittenen Weißbrotwürfeln verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas frischem Zitronensaft abschmecken. Die Masse in einen Dressiersack abfüllen und ca. 20 Minuten kalt stellen.

In der Zwischenzeit 4 kleine Karotten, 2 kleine Petersilienwurzeln, 1/2 Stange Lauch, 1 kleine Zwiebel und 150 g festkochende Kartoffeln putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Gemüsewürfel, bis auf die Zwiebeln, getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abkühlen.

4 große Bachsaiblingsfilets halbieren und in 2 EL heißem **GEFRO Nativen Olivenöl Extra** auf der Hautseite kurz und kräftig anbraten. Die Meerrettichmasse auf die knusprige Haut dressieren und die Filets im Ofen bei voller Oberhitze gratinieren.

In der Zwischenzeit 1 TL Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit 250 ml Milch ablöschen und etwas erwärmen. 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Gemüsewürfel in die Soße geben und etwas ziehen lassen. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Das Gemüse auf Tellern verteilen und die gratinierten Filets daraufsetzen. Mit dem Dill garnieren.