



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Doradenfilet auf Spargel mit Zitronenhollandaise

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- 500 g grünen Spargel
- 500 g weißen Spargel
- 2 Liter Wasser
- Salz
- 1 TL Zucker
- 130 g Butter, kalt
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 Doradenfilets mit Haut, à ca. 160 g
- 2 EL Mehl

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Doradenfilet auf Spargel mit Zitronenhollandaise

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 55 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett	50,1 g Kohlenhydrate	44,2 g Eiweiß	9,9 g Ballaststoffe	724 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

**Doradenfilet auf Spargel mit Zitronenhollandaise:** 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln in reichlich Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, etwas auskühlen lassen und schälen.

In der Zwischenzeit die Enden von 500 g grünem Spargel abschneiden. 500 g weißen Spargel schälen und ebenfalls die Enden abschneiden. In einem Topf 2 Liter Wasser erhitzen. Etwas Salz sowie 1 TL Zucker zugeben und den Spargel darin ca. 12 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 130 g kalte Butter würfeln. 260 ml Wasser in einen Topf geben und erwärmen. 45 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** einrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen und die Butter kräftig unterrühren. Zitronensaft, die Zitronenschalen und 1 EL gehackten Kerbel unterrühren.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben und bei mittlerer Temperatur anbraten. Mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen.

4 Doradenfilets, à ca. 160 g, mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und von beiden Seiten im Mehl wenden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Filets zuerst auf der Hautseite etwa 3 Min. anbraten, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 3 Min. braten.

Den Spargel auf Tellern anrichten und mit der Zitronenhollandaise überziehen. Die Doradenfilets auf den Spargel setzen. Mit den Petersilienkartoffeln servieren.