



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO 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 mit Fenchel-Orangensalat

- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Fenchelknolle
- 2 Orangen
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 8 kleine Doradenfilets, à ca. 80 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Doradenfilet mit Fenchel-Orangensalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett	9,3 g Kohlenhydrate	32 g Eiweiß	6,4 g Ballaststoffe	319 kcal
Brennwert				

**Doradenfilet mit Fenchel-Orangensalat** 1 Fenchelknolle in sehr dünne Scheiben hobeln. 2 Orangen schälen, dabei auch die weiße Haut herunterschneiden. Die geschälten Orangen in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Radicchio putzen und in kleine Stücke zupfen. Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermengen.

Aus 1 EL **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter**, 60 ml Wasser und 30 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** ein Dressing rühren.

8 kleine Doradenfilets mit Pfeffer und Salz würzen. 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Doradenfilets mit der Hautseite zuerst darin bei mittlerer Temperatur etwa 3 - 4 Minuten anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Filets wenden und noch etwa 3 Minuten ziehen lassen.

Den Fenchel-Orangensalat mit dem Dressing marinieren. Auf Tellern anrichten und die gebratenen Fischfilets darauf verteilen.