



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

Einkaufszettel

Fisch in Curry-Sahne-Soße

- GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 800 g Kabeljau oder Zanderfilet
- 5 EL Zitronensaft
- 2 Zwiebeln
- 20 g Butter
- 250 g Lauchzwiebeln
- 400 g Tomaten
- 20 g Mehl
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Dill
- geriebener Parmesankäse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fisch in Curry-Sahne-Soße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28,3 g Fett 16,5 g Kohlenhydrate 45,1 g Eiweiß 504 kcal Brennwert

Fisch in Curry-Sahne-Soße 800 g Kabeljau oder Zanderfilet waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit 5 EL Zitronensaft beträufeln, etwas ziehen lassen und anschließend salzen.

2 Zwiebeln pellen und würfeln, 20 g Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. 20 g Mehl und 4 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch-Curry«** zufügen und kurz anschwitzen. Mit 250 ml **GEFRO Suppe** und 200 ml Sahne unter Rühren ablöschen. Aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit 250 g Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. 400 g Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten, Fisch und Gemüse einschichten, vorsichtig salzen und pfeffern, mit geriebenem Parmesankäse bestreuen und die Soße darübergießen.

Im vorgeheizten Backofen (220°C) ca. 20 Min. offen backen.

Tipp: Vor dem Servieren mit Dill garnieren und als Beilage Reis reichen.

Rezeptvorschlag von Frau Brigitte Künzler.