



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

Fischfilet mit Nusskruste

- GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 Stück Rotbarschfilet, à 100 g
- 1 Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Rosmarinzweig
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Wasser
- 100 ml trockener Weißwein
- 30 g ungesalzene Cashewnüsse
- 400 g Cocktailtomaten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fischfilet mit Nusskruste

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett 7,7 g Kohlenhydrate 22 g Eiweiß 241 kcal Brennwert

Fischfilet mit Nusskruste 400 g Rotbarschfilet (4 Stück) waschen, trockentupfen, in eine feuerfeste Form geben, mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und mit 1/2 TL **GEFRO Fleischwürze** und 1-2 TL **GEFRO Salatwürze** würzen.

2 Zwiebeln würfeln, 3 Knoblauchzehen kleinhacken und zusammen in 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** goldbraun anbraten. 1 Rosmarinzweig und 1 Lorbeerblatt zugeben und mit 100 ml Wasser und 100 ml trockenem Weißwein ablöschen. 1 gehäufte TL **GEFRO Suppe** zugeben und 5 Min. köcheln lassen. Die Mischung über die Filets gießen.

30 g ungesalzene Cashewnüsse grob hacken und über die Filets streuen. 400 g Cocktailtomaten vierteln und zwischen den Filets verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Min. überbacken.

Tipp: Dazu servieren Sie Kartoffeln oder Reis (in **GEFRO Suppe** gegart) und frischen Salat.