



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

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto: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](http://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.