



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

Fischragout mit Möhren und grünem Spargel

- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 300 g Lachsfilet, küchenfertig
- 200 g Seeteufelfilet, küchenfertig
- 200 g Möhren
- 1 Bund grüner Spargel
- 700 g kleine Kartoffeln, festkochend (Drillinge)
- Salz
- 500 ml Milch
- 0,5 Zitrone (Saft)
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Dill, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fischragout mit Möhren und grünem Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett 43,7 g Kohlenhydrate 31,2 g Eiweiß 30,3 g Ballaststoffe
396 kcal Brennwert

Fischragout mit Möhren und grünem Spargel 300 g Lachsfilet sowie 200 g Seeteufelfilet (jeweils küchenfertig) in mundgerechte Stücke schneiden. 200 g Möhren schälen und in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Bei einem Bund grünem Spargel die holzigen Enden entfernen und den Rest in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Karottenscheiben und die Spargelstücke in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abkühlen. 700 g kleine, festkochende Kartoffeln (Drillinge) ebenfalls in Salzwasser garen, schälen und warmhalten.

60 g **GEFRO Helle Soße** in 500 ml warme Milch einrühren und kurz aufkochen. Mit dem Saft einer halben Zitrone verrühren. Die kleingeschnittenen Fischfilets und das Gemüse in die Soße geben und etwa 5 Minuten garziehen lassen. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und die feinen Kräuter unterziehen. Das Fischragout mit den Kartoffeln servieren.

Tipp: Bereiten Sie dieses Gericht anstatt des Fisch mit Garnelen zu. Verwenden Sie anstelle des Zitronensaft den Saft einer Limette und würzen Sie mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«**. Als Beilage eignet sich dann ein Mix aus Basmati- und Wildreis.