



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

Einkaufszettel

Fischröllchen mit Weinsoße

- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 4 Schollenfilets, à 180 g
- 300 g Seelachsfilet
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- Pfeffer aus der Mühle
- 200 ml Sahne
- 1 Eiweiß
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 ml Weißwein
- Alufolie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fischröllchen mit Weinsoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett 6 g Kohlenhydrate 52 g Eiweiß 495 kcal Brennwert

Fischröllchen mit Weinsoße 4 Schollenfilets à 180 g waschen, trocken tupfen, mit einigen Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße, **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer würzen und kurz ziehen lassen.

300 g Seelachsfilet hacken, frosten und mit 1 Eiweiß und 100 ml Sahne pürieren, dann mit **GEFRO Kräuterwürze** und 1 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch-Curry«** würzen. Nun 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit der Farce auf die Schollenfilets verteilen.

GEFRO Omega-3-Speiseöl auf entsprechend große Alufolienstücke streichen, die Schollenfilets darauf legen, zusammenrollen und in die Folie wickeln. Die Rollen in kochendem Salzwasser 12 Min. garen.

300 ml Brühe aus **GEFRO Suppe**, 100 ml Weißwein und 100 ml Sahne zum Kochen bringen und mit **GEFRO Helle Soße** binden - zusammen mit den ausgepackten Fischröllchen servieren.

Tipp: Zu den hochwertigen Lebensmitteln zählen See- und Süßwasserfische. Ihr Wert liegt in der Zusammensetzung des Eiweißes und der Art des Fettes. Außerdem enthalten sie viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.