



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Fischterrine mit Spinat

- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 TL GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 500 g Kabeljaufilet
- 300 g Lachsfilet
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- Pfeffer
- 300 ml Sahne
- 150 g frischer Spinat
- 100 g Karottenwürfel
- 200 g Joghurt
- 100 g leichte Mayonnaise
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 EL Johannisbeergelee
- einige Tropfen Weinbrand

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fischterrine mit Spinat

Rezept für 6 Personen
Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33 g Fett 10 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 480 kcal Brennwert

Fischterrine mit Spinat 500 g Kabeljaufilet und 300 g Lachsfilet waschen, mit einigen Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße, **GEFRO Kräuterwürze** und Pfeffer würzen und 10 Min. ziehen lassen. Anschließend das Kabeljaufilet würfeln, mit 300 ml Sahne und 1 - 2 TL **GEFRO Kräuterwürze** pürieren und abschmecken.

150 g frischen Spinat verlesen, in 200 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** blanchieren und eine mit **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ausgefettete Pastetenform damit auslegen. 100 g Karottenwürfel, Farce und Filet in die Form schichten, im Wasserbad, im auf 160°C vorgeheizten Backofen, 35 Min. garen.

Aus 200 g Joghurt, 100 g leichter Mayonnaise, 2 EL Tomatenketchup, 2 EL Johannisbeergelee und 2 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** eine Soße herstellen und diese dann in einer Schüssel glatt rühren. Mit Zitronensaft, Worcestersoße, **GEFRO Kräuterwürze** und einigen Tropfen Weinbrand würzen und einen frischen Salat zur Fischterrine servieren.

Tipp: Frischer Fisch hat klare Augen, rote Kiemen, feste Schuppen und hinterlässt keine Druckstellen, wenn Sie mit dem Finger auf die Haut drücken. Muss frischer Fisch vor der Zubereitung im Kühlschrank gelagert werden, entfernen Sie die Kiemen.