



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

Gebratener Zander auf Spiralnudeln in Knoblauch-Kräuteröl mit Schmortomaten und Pancetta

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Salbei
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 400 g Kirschtomaten
- 100 g Rucola
- 4 Zanderfilets, à 120 g
- 8 hauchdünne Scheiben Pancetta

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratener Zander auf Spiralnudeln in Knoblauch-Kräuteröl mit Schmortomaten und Pancetta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,1 g Fett 35,5 g Kohlenhydrate 31,9 g Eiweiß 5,6 g Ballaststoffe
486 kcal Brennwert

Gebratener Zander auf Spiralnudeln in Knoblauch-Kräuteröl mit Schmortomaten und Pancetta: 2 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter zupfen und fein hacken, 400 g Kirschtomaten halbieren.

50 ml **GEFRO Brat- & Frittieröl** auf mittlerer Hitze erwärmen, Knoblauch und Kräuter zugeben und langsam anschmoren.

Die Kirschtomaten ebenfalls zugeben und zugedeckt 5 Minuten mitschmoren.

100 g Rucola putzen und fein hacken.

4 Zanderfilets abspülen, trocken tupfen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

3 TL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen, die Zanderfilets von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten und zugedeckt warmstellen. 8 Scheiben Pancetta in dem Bratöl knusprig braten.

400 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** nach Packungsanweisung garen, abgießen und im Knoblauch-Kräuteröl schwenken.

Den Rucola über die Nudeln geben und mit den Zanderfilets und dem Pancetta anrichten.

Tipp: Pancetta ist eine italienische Variante des Bauchspecks vom Schwein.