



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Goldener Fisch á la Chinoise

- GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 500 g Rotbarsch, wahlweise Kabeljau, Zander oder Seelachs
- 2 Zitronen
- 20 g Mehl
- 2 Zwiebeln
- 30 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Essig
- 150 ml Sahne
- 1 EL Ingwer
- 5 TL Zucker
- Salz, Muskat

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Goldener Fisch á la Chinoise

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

24 g Fett    16,3 g Kohlenhydrate    25,8 g Eiweiß    390 kcal Brennwert

**Goldener Fisch á la Chinoise** 500 g Rotbarsch (oder wahlweise Kabeljau, Zander, Seelachs) waschen, trockentupfen und in mundgerechte (ca. 15) Stücke schneiden. Mit dem Saft von 1,5 Zitronen beträufeln und in 20 g Mehl wälzen. 30 ml Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei niedriger Hitze backen und anschließend warmstellen.

Für die Soße 2 Zwiebeln pellen und nicht zu fein würfeln. In Öl kurz anschwitzen und 2 Knoblauchzehen dazupresen. Salz, 1 EL **GEFRO BIO Indisch-Curry**, 1 EL Ingwer, den restlichen Zitronensaft, 5 TL Zucker, 2 EL Essig und 150 ml **GEFRO Suppe** dazu geben.

150 ml Sahne in die Soße geben und das Ganze einkochen lassen bis eine sämige Konsistenz entsteht. Die Soße noch einmal abschmecken und über den Fisch gießen.

**Tipp:** Als Beilage passt Reis.

Rezeptvorschlag von Frau Marta Heuss.