



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

Schollenfilet in Kräuter-Zitronensoße

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Helle Soße
- 500 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 0,5 Bio-Zitrone
- 1 Schalotte
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 4 Schollenfilets, à 150 g, küchenfertig ohne Haut
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Mehl

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schollenfilet in Kräuter-Zitronensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,1 g Fett	26,4 g Kohlenhydrate	37,7 g Eiweiß	8,1 g Ballaststoffe	440 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Schollenfilet in Kräuter-Zitronensoße: 500 g kleine, festkochende Kartoffeln in Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, etwas auskühlen lassen und schälen.

In der Zwischenzeit die Schale der Zitrone mit einem scharfen Messer dünn herunterschneiden. Den Saft der Zitrone auspressen und die Schale in dünne Streifen schneiden.

1 Schalotte schälen und fein würfeln. 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. 300 ml Milch zugeben und erwärmen. 30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, die Zitronenschale zugeben, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Zitronensaft, je 1 EL fein gehackte Petersilie und Kerbel sowie 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch in die Soße geben und alles miteinander verrühren.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten.

In einer weiteren Pfanne 1 EL Butter mit 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen. 4 Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 EL Mehl wenden und von jeder Seite etwa 5 Minuten knusprig anbraten.

Die Schollenfilets mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Zitronen-Kräutersoße servieren.