



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

Seelachs-Brokkoli-Gratin

- GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 800 g Seelachsfilet, küchenfertig
- 1 kg Brokkoli
- 200 g Frischkäse
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Seelachs-Brokkoli-Gratin

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,3 g Fett 9,9 g Kohlenhydrate 51 g Eiweiß 7,2 g Ballaststoffe
451 kcal Brennwert

Seelachs-Brokkoli-Gratin Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 250 ml warmes Wasser in einen Topf geben, 30 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. Etwa 1 Minute köcheln und dann abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 800 g Seelachsfilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

1 kg Brokkoli putzen und die Röschen herunterschneiden. Die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.

200 g Frischkäse, 2 TL Zitronensaft, 1 EL fein geschnittenen Dill, 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch und 3 Eier nach und nach unter die abgekühlte Soße rühren.

Die Fischwürfel mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit den Brokkoliröschen in einer Auflaufform verteilen.

Die Soße darübergeben und für etwa 20 Minuten im vorgeheizten Ofen gratinieren.