



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

Süß-saures Fischfilet auf Zuckerschotengemüse

- GEFRO Suppe
- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 250 ml Wasser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Ananasmarmelade
- 200 g Zuckerschoten, geputzt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 TL Sesamsaat, geröstet
- Salz
- 4 Fischfilets, à 160 g, z.B. Heilbutt
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Mehl

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Süß-saures Fischfilet auf Zuckerschotengemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett	21,5 g Kohlenhydrate	36,4 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	387 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Süß-saures Fischfilet auf Zuckerschotengemüse 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 1 rote Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden. In einem Topf 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen, die Zwiebel hineingeben und glasig andünsten. Die Paprikastreifen zugeben und etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 250 ml Wasser ablöschen.

Das Wasser erwärmen, 1 EL **GEFRO Soße zu Braten** einrühren und aufkochen. 1 EL Tomatenmark, 1 EL Weißweinessig, 1 EL Sojasoße und 1 EL Ananasmarmelade nacheinander einrühren.

200 g gepuzte Zuckerschoten in dünne Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, den gehackten Knoblauch darin andünsten und die Zuckerschotenstreifen zugeben. Mit 60 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen, aufkochen, 1 TL Sesam zugeben und mit etwas Salz würzen.

4 Fischfilets à 160 g mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten in 2 EL Mehl wenden. 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten.

Das Zuckerschotengemüse auf Tellern anrichten die Fischfilets darauf setzen und mit der süß-sauren Soße überziehen.

Tipp: Als Beilage zu diesem Gericht eignen sich Reis oder asiatische Nudeln.