



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

#### GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto: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](http://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 geputzte 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.