



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

### Zander aus dem Ofen mit grünen Bohnen und Speck-Bandnudeln

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 800 g Buschbohnen
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 unbehandelte Zitrone
- 800 g Zanderfilet, küchen fertig, ohne Haut
- 60 g gewürfelten Frühstücksspeck
- 50 g Pinienkerne

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

## Zander aus dem Ofen mit grünen Bohnen und Speck-Bandnudeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,7 g Fett	54,2 g Kohlenhydrate	57,4 g Eiweiß	17,1 g
Ballaststoffe	655 kcal Brennwert		

**Zander aus dem Ofen mit grünen Bohnen und Speck-Bandnudeln:** Den Ofen auf 160°C vorheizen. 800 g Buschbohnen putzen, halbieren und in reichlich Salzwasser so garen, dass die Bohnen noch einen festen Biss haben.

1 rote Paprikaschote vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1/2 unbehandelte Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Bohnen, Paprikaschote und Knoblauch in eine Auflaufform geben. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** sowie 100 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO Suppe** zugießen und alles gut miteinander vermischen. 800 g Zanderfilet (küchenfertig, ohne Haut) auf das Bohnengemüse legen und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Die Zitronenscheiben darauf verteilen und die Form mit Alufolie abdecken.

300 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abschütten und mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** vermengen. Den Fisch in den Ofen geben und ca. 15 Minuten garen, nach 10 Minuten die Alufolie entfernen.

In der Zwischenzeit 60 g gewürfelten Frühstücksspeck in einem großen Topf anrösten und mit 100 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. 50 g Pinienkerne und die Bandnudeln zugeben und erwärmen.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit den Speck-Bandnudeln servieren.