



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

Einkaufszettel

Zanderfilet auf Lauchgemüse mit Dill-Zitronenjus

- GEFRO Suppe
- GEFRO Soße zu Braten
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Tomaten
- 2 Stangen Lauch
- 1 Bund Dill
- 1 Bio-Zitrone
- 250 ml Wasser
- 1 EL kalte Butter
- 4 Zanderfilets, à 160 g, küchenfertig
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zanderfilet auf Lauchgemüse mit Dill-Zitronenjus

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,1 g Fett 8,1 g Kohlenhydrate 33,7 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe
253 kcal Brennwert

Zanderfilet auf Lauchgemüse mit Dill-Zitronenjus 2 Tomaten vierteln, entkernen und die Tomatenfilets würfeln. 2 Stangen Lauch putzen, dabei das dunkle Grün entfernen und den Rest in etwa 1 cm breite Ringe schneiden.

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in einen Topf geben und aufkochen. Die Lauchringe hineingeben und bissfest dünsten. Die Tomatenwürfel zum Lauch geben und bei geringer Temperatur 5 Minuten ziehen lassen. Das Lauchgemüse warmhalten.

Den Dill (1 Bund) von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Die Schale einer Bio-Zitrone fein reiben und den Saft auspressen.

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen. Die Zitronenschale sowie den Zitronensaft in die Soße geben und 1 EL kalte Butter kräftig unterrühren.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. 4 küchenfertige Zanderfilets á 160 g mit etwas Salz würzen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten. Das Lauchgemüse auf Tellern anrichten, die Zanderfilets darauf verteilen und die Dill-Zitronenjus darüber geben. 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. 4 küchenfertige Zanderfilets á 160 g mit etwas Salz würzen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten.

Das Lauchgemüse auf Tellern anrichten, die Zanderfilets darauf verteilen und die Dill-Zitronenjus darüber geben.