



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

Zanderfilet in körniger Schalotten-Senfsoße mit Bohnen-Kartoffelgemüse

- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 600 g Buschbohnen
- 800 g Pellkartoffeln, gekocht
- 0,5 EL Bohnenkraut, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 4 Schalotten, fein gewürfelt
- 2 EL grobkörniger Dijon-Senf
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 4 Zanderfilets à 150 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zanderfilet in körniger Schalotten-Senfsoße mit Bohnen-Kartoffelgemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,5 g Fett 35,4 g Kohlenhydrate 36,2 g Eiweiß 9,7 g Ballaststoffe
397 kcal Brennwert

Zanderfilet in körniger Schalotten-Senfsoße mit Bohnen-Kartoffelgemüse: 600 g
Buschbohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abkühlen.

800 g gekochte Pellkartoffeln schälen und in etwa 1x1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf 200 ml Wasser erhitzen und 1 TL **GEFRO Suppe** einrühren. Kartoffelwürfel und Bohnen zugeben und in der Gemüsebrühe erwärmen. Mit etwas Pfeffer und 1/2 EL Bohnenkraut abschmecken, 1 EL Butter unterrühren und warm halten.

In einem kleinen Topf 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Die Schalotten mit 250 ml Wasser ablöschen, 1 EL **GEFRO Helle Soße** einrühren und kurz aufkochen lassen. 2 EL grobkörnigen Dijon-Senf und den 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unter die Soße rühren.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erhitzen. 4 Zanderfilets (à 150 g) mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 2 Min. anbraten.

Die Fischfilets mit der Senfsoße auf Tellern anrichten und mit dem Bohnen-Kartoffelgemüse servieren.