



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

### Zanderfilet in körniger Schalotten-Senfsoße mit Bohnen-Kartoffelgemüse

- 1 TL GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Helle Soße
- 3 EL 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](http://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.