



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Zanderfilet mit Pfefferkruste auf Gemüsenudeln

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 600 g Zanderfilet, küchenfertig ohne Gräten und Haut
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL weiche Butter
- 1 Eigelb
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 0,5 Stange Lauch
- 1 EL Butter

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

## Zanderfilet mit Pfefferkruste auf Gemüsenudeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett	71,2 g Kohlenhydrate	43,2 g Eiweiß	10,8 g
Ballaststoffe	609 kcal Brennwert		

**Zanderfilet mit Pfefferkruste auf Gemüsenudeln:** Den Ofen auf 160°C vorheizen. 600 g Zanderfilet, küchenfertig ohne Gräten und Haut, in 4 gleichgroße Stücke schneiden. Eine ofenfeste Form mit 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** auspinseln. Die Fischfilets hineinsetzen, mit 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

2 EL weiche Butter in eine Schüssel geben und schaumig aufschlagen. Zuerst 1 Eigelb, dann 2 EL Semmelbrösel, 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** sowie 2 EL fein gehackte Petersilie untermengen. Die Pfefferkruste dünn über die 4 Fischfilets verteilen und leicht andrücken.

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanweisung garen und auf ein Sieb abgießen. Die Fischfilets für etwa 15 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 1 Karotte, 1 Zucchini sowie eine halbe Stange Lauch putzen und in dünne Streifen schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne angehen lassen und die Gemüstreifen darin andünsten. 100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugießen und das Gemüse bissfest garen. Die **GEFRO Ballaststoff Nudeln** untermengen und erwärmen. Die Gemüsenudeln mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.