



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

Einkaufszettel

Auberginen-Fischröllchen in Tomatensoße

- 120 g GEFRO Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 mittelgroße Auberginen
- 8 Schollenfilets, der Länge nach halbiert
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 handvoll gezupfte Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Auberginen-Fischröllchen in Tomatensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,2 g Fett	15,4 g Kohlenhydrate	26,4 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	371
kcal Brennwert				

Auberginen-Fischröllchen in Tomatensoße

1. Vorbereitung starten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
1 Liter warmes Wasser in einen Topf geben, 120 g GEFRO Balance Tomatensoße & -Suppe Dolce Vita einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen.
Etwa 1 Minute köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

2. Auberginen vorbereiten:

2 Auberginen der Länge nach in jeweils 8 gleich dicke Scheiben schneiden.
Die Scheiben von beiden Seiten salzen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Auberginen anbraten:

Nach und nach 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.
Die Auberginenscheiben portionsweise von beiden Seiten anbraten.
Etwas auskühlen lassen.

4. Fischröllchen formen:

Die abgekühlten Auberginenscheiben mit den Schollenfilets belegen.
Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
Alles zu kleinen Röllchen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren oder mit Küchengarn umwickeln.

5. Backen:

Die warme Tomatensoße in eine ofenfeste Form geben.
Die Auberginen-Fischröllchen hineinsetzen und ca. 10–15 Minuten im Ofen garen.

6. Servieren:

Aus dem Ofen nehmen, mit frischen Basilikumblättern bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Auberginen lassen sich perfekt vorbereiten. Einfach bereits angebraten kühl lagern und später frisch mit dem Fisch füllen und garen.

Variante: Statt Zitronensaft kann auch etwas Limettensaft verwendet werden – das gibt den Röllchen eine frische, leicht exotische Note.