



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

Doradenfilet auf Spargel mit Zitronenhollandaise

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 45 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- 500 g grünen Spargel
- 500 g weißen Spargel
- 2 Liter Wasser
- Salz
- 1 TL Zucker
- 130 g Butter, kalt
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 4 Doradenfilets mit Haut, à ca. 160 g
- 2 EL Mehl

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Doradenfilet auf Spargel mit Zitronenhollandaise

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett	50,1 g Kohlenhydrate	44,2 g Eiweiß	9,9 g Ballaststoffe	724
kcal Brennwert				

Doradenfilet auf Spargel mit Zitronenhollandaise

1. Kartoffeln vorbereiten:

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln in reichlich Salzwasser garen. Abgießen, leicht auskühlen lassen und schälen.

2. Spargel garen:

Die Enden von 500 g grünem Spargel abschneiden. 500 g weißen Spargel schälen und ebenfalls die Enden entfernen. In einem großen Topf 2 Liter Wasser mit etwas Salz und 1 TL Zucker erhitzen. Den Spargel darin ca. 12 Minuten bei mittlerer Temperatur garen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Zitronenhollandaise zubereiten:

130 g kalte Butter in Würfel schneiden. 260 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 45 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise einrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen und die Butterwürfel kräftig unterrühren, bis eine glatte, cremige Soße entsteht. Mit Zitronensaft, etwas abgeriebener Zitronenschale und 1 EL gehacktem Kerbel verfeinern.

4. Kartoffeln anbraten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln hineingeben und bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten. Mit 1 EL gehackter Petersilie bestreuen.

5. Doradenfilets braten:

4 Doradenfilets (à ca. 160 g) mit GEFRO Kräuterwürze würzen und in Mehl wenden. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets zuerst auf der Hautseite etwa 3 Minuten braten, dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls ca. 3 Minuten goldbraun garen.

6. Anrichten:

Den Spargel auf Tellern anrichten und mit der Zitronenhollandaise überziehen. Die Doradenfilets daraufsetzen und mit den Petersilienkartoffeln servieren.

Tipps & Varianten:

- ▣ **Tipp:** Ein paar Tropfen Zitronensaft direkt über den fertigen Fisch geben – das betont den feinen Geschmack der Dorade.
- ▣ **Variante:** Wer es etwas fruchtiger mag, kann die Hollandaise mit etwas Orangenabrieb und einem Schuss Orangensaft verfeinern.
- ▣ **Nicht vergessen:** Für extra Aroma ein paar geröstete Mandelblättchen über den Spargel streuen – sie harmonieren wunderbar mit der Zitronensoße.