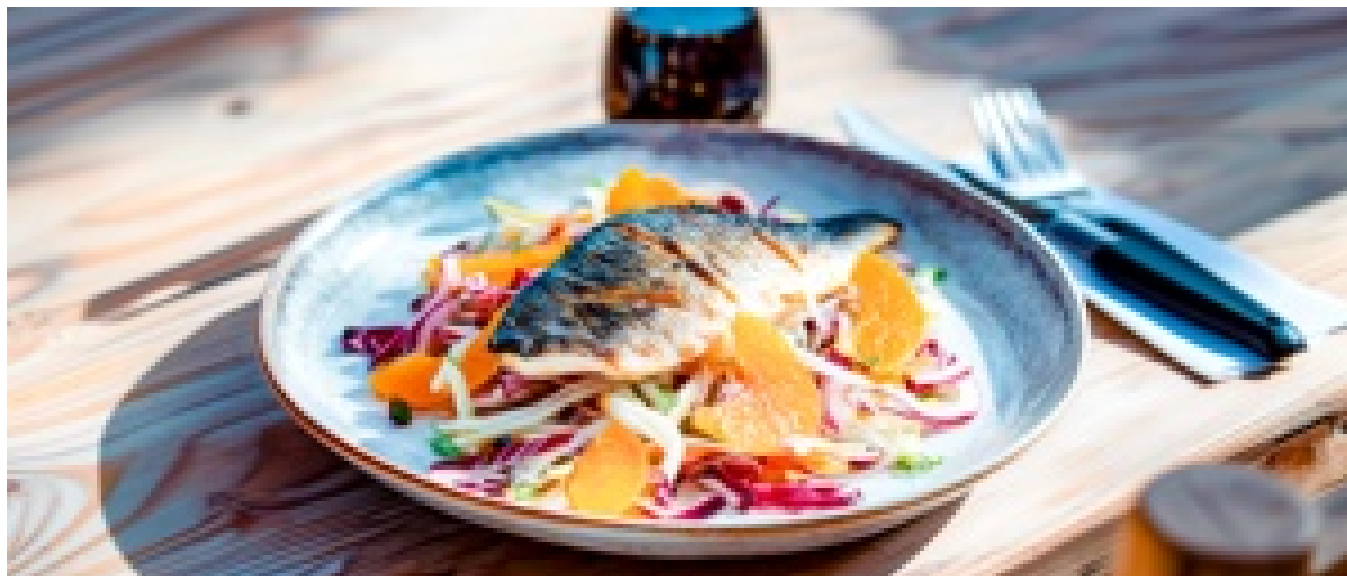




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Doradenfilet mit Fenchel-Orangensalat

- 1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Fenchelknolle
- 2 Orangen
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 8 kleine Doradenfilets, à ca. 80 g
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Doradenfilet mit Fenchel-Orangensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett	9,3 g Kohlenhydrate	32 g Eiweiß	6,4 g Ballaststoffe	319 kcal
Brennwert				

Doradenfilet mit Fenchel-Orangensalat

1. Salat vorbereiten:

1 Fenchelknolle in sehr dünne Scheiben hobeln.
2 Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen, und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
1 rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
Radicchio putzen und in kleine Stücke zupfen.
Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermengen.

2. Dressing anrühren:

Aus 1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter, 60 ml Wasser und 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren.

3. Doradenfilets braten:

8 kleine Doradenfilets mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.
2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.
Filets mit der Hautseite nach unten ca. 3–4 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.
Pfanne vom Herd nehmen, Fisch wenden und weitere ca. 3 Minuten ziehen lassen.

4. Salat marinieren & servieren:

Den Fenchel-Orangensalat mit dem Dressing marinieren.
Auf Tellern anrichten und die gebratenen Doradenfilets darauf verteilen.

■ **Tipp:** Für ein besonders intensives Aroma die Fenchelscheiben vor dem Marinieren kurz mit etwas Salz einmassieren – das macht sie weicher und aromatischer.