



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

Fischfilet mit Nusskruste

- 1 TL GEFRO Suppe
- 2 TL GEFRO Salatwürze
- 0,5 TL GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 4 Stück Rotbarschfilet, à 100 g
- 1 Zitrone
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Rosmarinzwieg
- 1 Lorbeerblatt
- 100 ml Wasser
- 100 ml trockener Weißwein
- 30 g ungesalzene Cashewnüsse
- 400 g Cocktailtomaten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fischfilet mit Nusskruste

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett 7,7 g Kohlenhydrate 22 g Eiweiß 241 kcal Brennwert

Fischfilet mit Nusskruste

1⃣ Fisch vorbereiten:

400 g Rotbarschfilet (4 Stück) waschen, trockentupfen und in eine feuerfeste Form legen. Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln und mit ½ TL GEFRO Fleischwürze sowie 1–2 TL GEFRO Salatwürze würzen.

2⃣ Aromatische Soße kochen:

2 Zwiebeln fein würfeln und 3 Knoblauchzehen kleinhacken. Beides in 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl goldbraun anbraten. 1 Rosmarinzwieg und 1 Lorbeerblatt zugeben, dann mit 100 ml Wasser und 100 ml trockenem Weißwein ablöschen. 1 gehäuften TL GEFRO Suppe einrühren und alles 5 Minuten köcheln lassen. Diese aromatische Mischung über die Fischfilets gießen.

3⃣ Kruste und Gemüse hinzufügen:

30 g ungesalzene Cashewnüsse grob hacken und gleichmäßig über den Fisch streuen. 400 g Cocktailtomaten vierteln und zwischen den Filets verteilen.

4⃣ Überbacken:

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 30 Minuten überbacken, bis die Nüsse goldbraun und die Tomaten leicht geschmolzen sind.

Tipps & Varianten:

ⓘ **Tipp:** Dazu passen hervorragend Kartoffeln oder Reis, in GEFRO Suppe gegart, und ein frischer grüner Salat.

ⓘ **Variante:** Statt Cashewnüssen können auch gehackte Walnüsse oder Mandeln verwendet werden – das bringt Abwechslung in Geschmack und Textur.

ⓘ **Nicht vergessen:** Der Fisch sollte innen saftig bleiben – prüfen Sie die Garzeit je nach Ofen und Fischdicke nach etwa 25 Minuten.