



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

Fischragout mit Möhren und grünem Spargel

- 60 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 300 g Lachsfilet, küchenfertig
- 200 g Seeteufelfilet, küchenfertig
- 200 g Möhren
- 1 Bund grüner Spargel
- 700 g kleine Kartoffeln, festkochend (Drillinge)
- Salz
- 500 ml Milch
- 0,5 Zitrone (Saft)
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Dill, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fischragout mit Möhren und grünem Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,7 g Fett	43,7 g Kohlenhydrate	31,2 g Eiweiß	30,3 g Ballaststoffe	396
kcal Brennwert				

Fischragout mit Möhren und grünem Spargel

1. Vorbereitung:

300 g Lachsfilet und 200 g Seeteufelfilet (jeweils küchenfertig) in mundgerechte Stücke schneiden.

200 g Möhren schälen und in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Beim grünen Spargel die holzigen Enden entfernen und die Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

2. Gemüse und Kartoffeln garen:

Die Möhren und den Spargel in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

700 g kleine, festkochende Kartoffeln (Drillinge) ebenfalls in Salzwasser garen, schälen und warm halten.

3. Soße zubereiten:

60 g **GEFRO Helle Soße** in 500 ml warme Milch einrühren und unter Rühren kurz aufkochen. Den Saft einer halben Zitrone zugeben und alles gut verrühren.

4. Fisch und Gemüse garziehen:

Die Fischstücke und das gegarte Gemüse in die Soße geben und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze garziehen lassen.

Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und fein gehackte Kräuter unterrühren.

5. Anrichten & Servieren:

Das Fischragout zusammen mit den warmen Kartoffeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Für eine exotische Variante ersetze den Fisch durch Garnelen, verwende statt Zitronensaft den Saft einer Limette und würze mit der **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry**. Dazu passt hervorragend ein duftender Mix aus Basmati- und Wildreis.