



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

Fischröllchen mit Weinsoße

- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 4 Schollenfilets, à 180 g
- 300 g Seelachsfilet
- einige Tropfen Zitronensaft
- einige Tropfen Worcestersoße
- Pfeffer aus der Mühle
- 200 ml Sahne
- 1 Eiweiß
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 ml Weißwein
- Alufolie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fischröllchen mit Weinsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21 g Fett 6 g Kohlenhydrate 52 g Eiweiß 495 kcal Brennwert

Fischröllchen mit Weinsoße

1❧ Fisch vorbereiten:

4 Schollenfilets à 180 g waschen und trocken tupfen. Mit einigen Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln, dann mit GEFRO Kräuterwürze und Pfeffer würzen. Kurz ziehen lassen.

2❧ Farce herstellen:

300 g Seelachsfilet hacken, leicht anfrieren und mit 1 Eiweiß und 100 ml Sahne fein pürieren. Mit GEFRO Kräuterwürze und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch-Curry abschmecken. 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und unter die Farce mischen.

3❧ Röllchen formen:

Die Fischfarce gleichmäßig auf den Schollenfilets verteilen, diese vorsichtig aufrollen. Etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl auf zugeschnittene Stücke Alufolie streichen, die Fischröllchen darauflegen, fest einwickeln und verschließen.

4❧ Garen:

Die Rollen in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Danach vorsichtig aus der Folie nehmen.

5❧ Weinsoße zubereiten:

300 ml Brühe aus GEFRO Suppe, 100 ml Weißwein und 100 ml Sahne aufkochen. Mit GEFRO Helle Soße binden, kurz köcheln lassen und abschmecken.

6❧ Anrichten:

Die Fischröllchen auf Tellern anrichten und mit der heißen Weinsoße servieren.

❧ Tipps & Varianten:

❧ **Tipp:** Dazu passen feine Bandnudeln oder Duftreis und ein knackiger grüner Salat.

❧ **Variante:** Ersetzen Sie den Weißwein durch Prosecco für eine besonders elegante Note – oder geben Sie etwas frischen Zitronenabrieb in die Soße für mehr Frische.

❧ **Nicht vergessen:** Die Fischröllchen lassen sich wunderbar vorbereiten – einfach vor dem Garen kühl stellen und erst kurz vor dem Servieren pochieren.