



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

Fischwraps mit Garnelen und Koriander-Tomatensoße

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 300 g Kabeljaufilet
- 200 g Garnelen, küchenfertig geschält
- 1 Limette
- 0,5 Bund Koriander
- 2 Avocados
- 250 ml Wasser
- 8 Tortillas

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fischwraps mit Garnelen und Koriander-Tomatensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,3 g Fett	34,5 g Kohlenhydrate	29,3 g Eiweiß	6,7 g Ballaststoffe	478
kcal Brennwert				

Fischwraps mit Garnelen und Koriander-Tomatensoße vorbereiten

1. Fisch vorbereiten:

300 g Kabeljaufilet und 200 g geschälte Garnelen in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Saft einer Limettenhälfte darüberpressen, 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** zugeben und alles gut vermengen.

Mit etwas **GEFRO BIO Würzmischung Mexico Chili** würzen.

Die zweite Limettenhälfte in 4 Ecken schneiden.

2. Gemüse & Kräuter vorbereiten:

Die Blätter von 1/2 Bund Koriander abzupfen und grob hacken.

2 Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

3. Tomatensoße kochen:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen und 30 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** einrühren. Kurz aufkochen lassen.

4. Fisch anbraten & Soße vollenden:

Eine Pfanne erhitzen und den marinierten Fisch darin kurz, aber kräftig anbraten.

Die Tomatensoße zugeben, erneut aufkochen, vom Herd nehmen und 3 Minuten ziehen lassen.

5. Wraps füllen & servieren:

Den Fisch zusammen mit den Avocadostücken auf 8 Tortillas verteilen.

Mit gehacktem Koriander bestreuen, aufrollen und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für zusätzliche Frische etwas fein geschnittenen Eisbergsalat oder Radieschenscheiben in die Wraps legen.

■ **Variante:** Kabeljau lässt sich wunderbar durch Lachs oder Seelachs ersetzen. Garnelen können auch durch angebratene Hähnchenstreifen ausgetauscht werden.

■ **Nicht vergessen:** Die Avocado erst kurz vor dem Servieren schneiden, damit sie nicht braun wird und schön frisch bleibt.