



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

Gebratene Scholle mit Senfhollandaise und Brokkoli

- 40 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 kg Brokkoli
- 100 g Butter, in kleinen Stücken
- 1 EL grobkörniger Dijonsenf
- 8 Schollenfilets, à ca. 70 g
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Mehl zum Wenden
- 2 EL Butter
- 2 EL Kerbel, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratene Scholle mit Senfhollandaise und Brokkoli

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,5 g Fett	16,8 g Kohlenhydrate	38 g Eiweiß	8,3 g Ballaststoffe	503 kcal
Brennwert				

Gebratene Scholle mit Senfhollandaise und Brokkoli

1. Brokkoli garen:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Brokkoliröschen vom Stiel schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und im zugedeckten Topf warmhalten.

2. Senfhollandaise zubereiten:

220 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 40 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** einrühren und unter Rühren aufkochen.

Nach und nach 100 g Butter in kleinen Stücken zugeben und glatt rühren.

Zum Schluss 1 EL grobkörnigen Dijonsenf einrühren und warm halten.

3. Schollenfilets vorbereiten & braten:

8 Schollenfilets (je ca. 70 g) mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

Die Filets von beiden Seiten in Mehl wenden.

In zwei Pfannen jeweils 1 EL Butter zerlassen und die Schollenfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun anbraten.

4. Anrichten & Servieren:

Die Schollenfilets mit dem Brokkoli auf Tellern anrichten, mit 2 EL fein geschnittenem Kerbel bestreuen und mit der Senfhollandaise servieren.

Tipps:

Als Beilage passen hervorragend kleine, in Butter angebratene Frühkartoffeln – sie harmonisieren perfekt mit der cremigen Senfhollandaise