



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

Gebratener Zander auf Spiralnudeln in Knoblauch-Kräuteröl mit Schmortomaten und Pancetta

- 65 ml GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spiralen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Salbei
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 400 g Kirschtomaten
- 100 g Rucola
- 4 Zanderfilets, à 120 g
- 8 hauchdünne Scheiben Pancetta

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratener Zander auf Spiralnudeln in Knoblauch-Kräuteröl mit Schmortomaten und Pancetta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,1 g Fett	35,5 g Kohlenhydrate	31,9 g Eiweiß	5,6 g Ballaststoffe	486
kcal Brennwert				

Gebratener Zander auf Spiralnudeln in Knoblauch-Kräuteröl mit Schmortomaten und Pancetta

1▫ Knoblauch, Kräuter & Tomaten vorbereiten:

2 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Kräuter zupfen und fein hacken.
400 g Kirschtomaten halbieren.

2▫ Knoblauch-Kräuteröl ansetzen:

50 ml **GEFRO Brat- & Frittieröl** auf mittlerer Hitze erwärmen.
Knoblauch und Kräuter zugeben und langsam anschmoren.
Die Kirschtomaten hinzufügen und zugedeckt ca. 5 Minuten mitschmoren lassen.

3▫ Rucola & Fisch vorbereiten:

100 g Rucola putzen und fein hacken.
4 Zanderfilets abspülen, trocken tupfen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

4▫ Zander & Pancetta braten:

3 TL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen.
Zanderfilets von beiden Seiten je ca. 2 Minuten anbraten und zugedeckt warmstellen.
8 Scheiben Pancetta im restlichen Bratöl knusprig braten.

5▫ Nudeln kochen & anrichten:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spiralen** nach Packungsanweisung garen, abgießen und im Knoblauch-Kräuteröl schwenken.
Rucola über die Nudeln geben.
Mit Zanderfilets und Pancetta anrichten.

▫ **Tipp:** Pancetta ist eine italienische Variante des Bauchspecks vom Schwein und sorgt für ein besonders würziges, herzhaftes Aroma