



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

Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße

- GEFRO Kräuterwürze
- 500 ml GEFRO Suppe
- 4 EL GEFRO Helle Soße
- 250 g Blattspinat
- 4 Victoriabarsche, à ca. 200 g
- Zitronensaft
- 2 Bund Möhren
- 500 ml H-Milch, 1,5% Fett
- 100 g Emmentaler, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,4 g Fett 34,5 g Kohlenhydrate 54,4 g Eiweiß 474 kcal Brennwert

Gefüllter Victoriabarsch mit Käsesoße

1▣ Spinat und Fisch vorbereiten:

250 g Blattspinat kurz andünsten und etwas abkühlen lassen.

4 Victoriabarsche (ca. 800 g) waschen, flach drücken und mit **GEFRO Kräuterwürze** sowie etwas Zitronensaft würzen.

Den Spinat auf den Filets verteilen, einrollen und die Röllchen fest in Alufolie wickeln.

2▣ Fisch garen:

500 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** in eine große Auflaufform geben.

Die Fischröllchen hineinlegen und im vorgeheizten Backofen bei mittlerer Hitze (ca. 70–75 °C) etwa 30 Minuten gar ziehen lassen.

3▣ Möhren hinzufügen:

2 Bund Möhren waschen, putzen und in dekorative Stücke oder Scheiben schneiden.

Nach der halben Garzeit zum Fisch in die Auflaufform geben und mitgaren.

4▣ Käsesoße zubereiten:

4 EL **GEFRO Helle Soße** in 500 ml fettarme H-Milch (1,5 % Fett) einrühren, aufkochen und glatt rühren.

100 g geriebenen Emmentaler zugeben und in der Soße schmelzen lassen.

5▣ Anrichten & Servieren:

Die Fischröllchen und die Möhren auf der cremigen Käsesoße anrichten und servieren.

▣ **Tipp:** Als Beilage passen Kartoffeln oder Reis hervorragend zu diesem feinen Fischgericht.