



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Sauer eingelegte Brat-Rollmöpfe

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 ml GEFRO Suppe
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 g Saiblingfilets
- Salz
- Mehl, Type 405
- 2 rote Zwiebeln, mittelgroß
- 1 Karotte, mittelgroß
- 200 ml milder Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 4 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Sauer eingelegte Brat-Rollmöpfe

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                     |               |                     |     |
|----------------|---------------------|---------------|---------------------|-----|
| 16,2 g Fett    | 6,7 g Kohlenhydrate | 48,2 g Eiweiß | 0,9 g Ballaststoffe | 367 |
| kcal Brennwert |                     |               |                     |     |

### Sauer eingelegte Brat-Rollmöpfe

#### 1. Fisch vorbereiten:

Die Fischfilets salzen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.  
In Mehl wenden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Rollmöpfe von allen Seiten kräftig anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und vollständig auskühlen lassen.

#### 2. Gemüse schneiden:

2 rote, mittelgroße Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

1 mittelgroße Karotte schälen und sehr fein würfeln.

#### 3. Marinade kochen:

Für die Marinade die Karottenwürfel mit 200 ml mildem Weißweinessig, 250 ml **GEFRO Suppe** und 1 EL Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und 4 Lorbeerblätter, 3 Wacholderbeeren, 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** sowie die Zwiebelstreifen hinzufügen.

Alles abkühlen lassen.

#### 4. Rollmöpfe einlegen:

Die ausgekühlten Rollmöpfe in eine Schale legen und mit der Marinade vollständig übergießen. Abgedeckt im Kühlschrank 1–2 Tage durchziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden.

#### 5. Servieren:

Die sauren Brat-Rollmöpfe mit frischem Brot und Butter servieren.

#### Tipps & Varianten:

**Tip:** Für eine besonders aromatische Marinade kann man zusätzlich ein paar Senfkörner oder Pfefferkörner mitkochen.

**Variante:** Wer es etwas milder mag, ersetzt den Weißweinessig teilweise durch Apfelessig oder Weißwein.

**Nicht vergessen:** Die Rollmöpfe schmecken gut gekühlt am nächsten Tag sogar noch besser – perfekt als herzhafter Snack oder kalte Vorspeise!