



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

Schollenfilet in Kräuter-Zitronensoße

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO Helle Soße
- 500 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 0,5 Bio-Zitrone
- 1 Schalotte
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 4 Schollenfilets, à 150 g, küchenfertig ohne Haut
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Mehl

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schollenfilet in Kräuter-Zitronensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,1 g Fett	26,4 g Kohlenhydrate	37,7 g Eiweiß	8,1 g Ballaststoffe	440
kcal Brennwert				

Schollenfilet in Kräuter-Zitronensoße

1½ Kartoffeln vorbereiten:

500 g kleine, festkochende Kartoffeln in Salzwasser garen. Anschließend abgießen, etwas auskühlen lassen und schälen.

2½ Zitrone & Kräuter vorbereiten:

Die Schale einer Zitrone mit einem scharfen Messer dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden.

Den Saft der Zitrone auspressen.

Je 1 EL fein gehackte Petersilie und Kerbel sowie 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch beiseitelegen.

3½ Kräuter-Zitronensoße zubereiten:

1 Schalotte schälen und fein würfeln.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten.

300 ml Milch zugeben und erwärmen.

30 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, die Zitronenschale zugeben und alles aufkochen.

Etwas 5 Minuten köcheln lassen, dann den Zitronensaft und die gehackten Kräuter hinzufügen und gut verrühren.

4½ Kartoffeln anbraten:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die gegarten Kartoffeln goldbraun anbraten.

5½ Fisch braten:

In einer weiteren Pfanne 1 EL Butter mit 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen.

4 Schollenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in 2 EL Mehl wenden und von jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.

6½ Anrichten:

Die Schollenfilets mit den knusprigen Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Kräuter-Zitronensoße servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Für eine besonders feine Note etwas abgeriebene Zitronenschale direkt vor dem Servieren über die Filets streuen.

▣ **Variante:** Statt Scholle eignen sich auch Seezungen- oder Kabeljaufilets wunderbar für diese frische Kräutersoße.

▣ **Nicht vergessen:** Die Soße schmeckt auch köstlich zu gedämpftem Gemüse wie Brokkoli oder Spargel – perfekt für ein leichtes Sommergericht.