



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

Zander-Kartoffelgratin

- 45 g GEFRO Helle Soße
- 3 EL GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 800 g festkochende Kartoffeln, gekocht
- 300 g Zucchini
- 300 g Karotten
- 400 ml Milch, 1,5% Fett
- 600 g Zanderfilet, küchenfertig ohne Gräten
- 1 TL Zitronensaft
- 4 EL Semmelbrösel
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zander-Kartoffelgratin

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,7 g Fett	55,5 g Kohlenhydrate	44,6 g Eiweiß	9,3 g Ballaststoffe	538
kcal Brennwert				

Zander-Kartoffelgratin

1. Gemüse und Kartoffeln vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
800 g festkochende Kartoffeln pellen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
300 g Zucchini putzen und 300 g Karotten schälen, beides grob raspeln.

2. Gemüse anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
Die Zucchini- und Karottenraspel hineingeben und kurz andünsten.
Dann die Kartoffelwürfel zugeben, alles vermengen und erhitzen.
Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und in eine ofenfeste Form füllen.

3. Soße zubereiten:

400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen.
45 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und etwa 3 Minuten köcheln lassen.
Die cremige Soße gleichmäßig über das Kartoffel-Gemüse geben.

4. Zander vorbereiten:

600 g Zanderfilet in 4 gleich große Stücke schneiden.
Mit 1 TL Zitronensaft marinieren und leicht mit GEFRO Kräuterwürze würzen.
Die Filets auf das Kartoffel-Gemüse setzen und mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln.

5. Überbacken:

4 EL Semmelbrösel mit 4 EL geriebenem Parmesan mischen und gleichmäßig über die Fischfilets streuen.
Im Ofen 12–15 Minuten goldbraun überbacken.

■ **Tipp:** Ein frischer Blattsalat mit **GEFRO Salatwürze** und etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** passt hervorragend zu diesem aromatischen Ofengericht.