



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-Spinatgratin auf Wildreis und Kirschtomaten

- GEFRO Kräuterwürze
- 12 g GEFRO Helle Soße
- 200 ml GEFRO Suppe
- 250 g Wildreis
- Salz
- 400 g Kirschtomaten
- 400 g Zanderfilet ohne Haut, küchenfertig
- 100 ml Milch
- 300 g frischen Blattspinat, gewaschen
- 1 EL Butter
- 2 Eigelb
- 200 ml Weißwein
- 4 Scheiben unbehandelte Zitrone

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zander-Spinatgratin auf Wildreis und Kirschtomaten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett	74,8 g Kohlenhydrate	27,4 g Eiweiß	11,2 g Ballaststoffe	562
kcal Brennwert				

Zander-Spinatgratin auf Wildreis und Kirschtomaten

1. Reis vorbereiten:

250 g Wildreis über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Den Ofen auf 160 °C vorheizen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und den Wildreis darin garen, bis er noch leichten Biss hat. Auf ein Sieb geben und etwas abkühlen lassen.

2. Gemüse und Fisch vorbereiten:

Den gegarten Wildreis in eine Auflaufform geben. 400 g Kirschtomaten halbieren und auf dem Reis verteilen. 400 g küchenfertiges Zanderfilet ohne Haut in 4 gleichgroße Stücke schneiden, mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen und auf die Tomaten setzen.

3. Soße zubereiten:

100 ml Milch erwärmen, 12 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Beiseitestellen. 300 g frischen Blattspinat von den Stielen befreien, in feine Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erwärmen und den Spinat darin andünsten, bis er zusammenfällt. Auf ein Sieb geben und leicht ausdrücken, damit die Flüssigkeit abläuft.

4. Gratin schichten:

Den Spinat in einer Schüssel mit der vorbereiteten hellen Soße und 2 Eigelb vermengen. Die Fischfilets mit der Spinatmasse bedecken. Etwas Weißwein angießen und 4 Scheiben einer unbehandelten Zitrone auf den Spinat legen. Das Gratin ca. 10 – 12 Min. im Ofen garen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Den Weißwein kannst du alternativ durch 200 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** oder Fischfond ersetzen – so wird das Gericht milder im Geschmack.

■ **Variante:** Das Rezept gelingt auch wunderbar mit Kabeljau oder Seelachsfilet.

■ **Extra-Tipp:** Wer es cremiger mag, rührt einen Löffel Frischkäse in die Spinatmasse.

■ **Beilagenidee:** Dazu passen ein frischer grüner Salat oder ein kühler Weißwein.