



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

Zanderfilet auf Kürbis-Linsengemüse

- 60 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 100 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 g Berglinsen
- 2 Zwiebeln
- 400 g Hokkaido-Kürbis, entkernt
- 2 EL Butter
- 4 Zanderfilets, à 160 g
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zanderfilet auf Kürbis-Linsengemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett	41,5 g Kohlenhydrate	48,5 g Eiweiß	10,6 g Ballaststoffe	524
kcal Brennwert				

Zanderfilet auf Kürbis-Linsengemüse

1⌚ Zanderfilet auf Kürbis-Linsengemüse vorbereiten:

250 g Berglinsen in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 400 g Hokkaido-Kürbis in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2⌚ Helle Soße anrühren:

500 ml warmes Wasser in einen großen Topf geben.

60 g **GEFRO Helle Soße Edel & Gut** einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen.

3⌚ Kürbis anbraten & Gemüse mischen:

2 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Den Kürbis zugeben und mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen.

Bei mittlerer Temperatur etwa 6 Minuten köcheln lassen.

Anschließend den Kürbis zusammen mit den abgetropften Linsen in die helle Soße geben und das Gemüse bei geringer Hitze nochmals erwärmen.

4⌚ Fisch anbraten:

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen.

4 Zanderfilets salzen, pfeffern und von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten anbraten.

5⌚ Anrichten & Servieren:

Das warme Kürbis-Linsengemüse auf Tellern verteilen und die gebratenen Zanderfilets daraufsetzen.

Mit 1 EL Schnittlauchröllchen bestreuen.

⌚ Tipps & Varianten:

⌚ **Tipp:** Die Filets erst wenden, wenn sich die Haut leicht vom Pfannenboden löst. So wird sie besonders knusprig, ohne zu brechen.

⌚ **Variante:** Für eine sämiger Konsistenz das Kürbis-Linsengemüse am Ende kurz mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken. Die Struktur bleibt erhalten, wird aber etwas cremiger.

⌚ **Nicht vergessen:** Zanderfilets sollten direkt nach dem Braten serviert werden – so bleibt die Haut knusprig und das Fisch schön saftig.