



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 Tomaten mit grüner Pestosoße

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 25 g GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Pesto Verde
- 400 g Kirschtomaten
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 4 Zanderfilets mit Haut, küchenfertig, à ca. 150 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Mehl
- 10 Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zanderfilet auf Tomaten mit grüner Pestosoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,7 g Fett	5,2 g Kohlenhydrate	33,7 g Eiweiß	2,1 g Ballaststoffe	257 kcal
Brennwert				

Zanderfilet auf Tomaten mit grüner Pestosoße

1. Fisch vorbereiten:

4 Zanderfilets (à ca. 150 g) halbieren, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben.

2. Pestosoße kochen:

250 ml Milch (1,5% Fett) in einem Topf erwärmen. 25 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen.

Vom Herd nehmen und 2 EL **GEFRO Pesto Verde** (Zubereitung nach Packungsangabe) einrühren.

3. Zander braten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Zanderfilets mit der Hautseite nach unten hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten.

Filets wenden und weitere 1 Min. braten. Herausnehmen und beiseitestellen.

4. Tomaten anbraten:

400 g Kirschtomaten halbieren oder in Scheiben schneiden und in die noch heiße Pfanne geben.

Mit etwas Salz würzen, 10 Basilikumblätter zugeben und alles gut durchschwenken.

5. Anrichten & Servieren:

Die warmen Tomaten auf Tellern verteilen.

Jeweils 2 Zanderfiletstücke daraufsetzen und mit einem Klecks GEFRO Pesto Verde garnieren. Mit der grünen Pestosoße servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps
Tipp 1 – Für mehr Frische: Ein Spritzer Limettensaft über den fertig angerichteten Zander bringt zusätzliche Leichtigkeit und passt wunderbar zur Pestosoße.

Tipp 2 – Knusprige Haut garantiert: Die Haut des Zanders vor dem Braten leicht einschneiden. Dadurch wölbt sie sich nicht und wird gleichmäßiger knusprig.

Variante 1 – Mediterraner Twist: Statt Basilikum auch frischen Thymian oder Oregano über die Tomaten geben – für eine kräftigere mediterrane Note.

Variante 2 – Tomatenmix: Verschiedene Tomatensorten verwenden (z. B. gelb, gestreift), um

Farbe und Aroma zu variieren.