



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Zanderfilet in körniger Schalotten-Senfsoße mit Bohnen-Kartoffelgemüse

- 1 TL GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Helle Soße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 600 g Buschbohnen
- 800 g Pellkartoffeln, gekocht
- 0,5 EL Bohnenkraut, fein gehackt
- 1 EL Butter
- 4 Schalotten, fein gewürfelt
- 2 EL grobkörniger Dijon-Senf
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 4 Zanderfilets à 150 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Zanderfilet in körniger Schalotten-Senfsoße mit Bohnen-Kartoffelgemüse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                     |     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|-----|
| 11,5 g Fett    | 35,4 g Kohlenhydrate | 36,2 g Eiweiß | 9,7 g Ballaststoffe | 397 |
| kcal Brennwert |                      |               |                     |     |

### Zanderfilet in körniger Schalotten-Senfsoße mit Bohnen-Kartoffelgemüse

#### 1. Gemüse vorbereiten:

600 g Buschbohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

#### 2. Kartoffelgemüse zubereiten:

800 g gekochte Pellkartoffeln schälen und in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden. 200 ml Wasser in einem Topf erhitzen und 1 TL **GEFRO Suppe** einrühren. Kartoffelwürfel und Bohnen hineingeben und in der Gemüsebrühe erwärmen. Mit Pfeffer und ½ EL Bohnenkraut abschmecken, 1 EL Butter unterrühren und warm halten.

#### 3. Senfsoße kochen:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem kleinen Topf erhitzen. Fein gewürfelte Schalotten darin glasig andünsten. Mit 250 ml Wasser ablöschen, 1 EL **GEFRO Helle Soße** einrühren und kurz aufkochen lassen. 2 EL grobkörnigen Dijon-Senf und 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

#### 4. Zander braten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen. 4 Zanderfilets (à 150 g) mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

#### 5. Anrichten & Servieren:

Das Bohnen-Kartoffelgemüse auf Tellern anrichten. Die Zanderfilets darauflegen, mit der Schalotten-Senfsoße übergießen und sofort servieren.

#### Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für eine feine, cremigere Soße rühren Sie zusätzlich 1 EL Crème fraîche unter – das rundet den Senfgeschmack mild ab.

■ **Variante:** Auch Seelachs- oder Forellenfilets schmecken köstlich mit dieser Senfsoße.

■ **Beilagen-Tipp:** Wer mag, serviert dazu ein Stück frisches Baguette, um die aromatische Soße aufzunehmen.

■ **Nicht vergessen:** Der körnige Dijon-Senf sorgt für den typischen rustikalen Geschmack – ihn erst kurz vor dem Servieren einrühren, damit die Körner schön erhalten bleiben.