



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 mit Pfefferkruste auf Gemüsenudeln

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 600 g Zanderfilet, küchenfertig ohne Gräten und Haut
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL weiche Butter
- 1 Eigelb
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 0,5 Stange Lauch
- 1 EL Butter
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zanderfilet mit Pfefferkruste auf Gemüsenudeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett	71,2 g Kohlenhydrate	43,2 g Eiweiß	10,8 g Ballaststoffe	609
kcal Brennwert				

Zanderfilet mit Pfefferkruste auf Gemüsenudeln

1. Fisch vorbereiten:

Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

600 g Zanderfilet (küchenfertig, ohne Gräten und Haut) in 4 gleichgroße Stücke schneiden.

Eine ofenfeste Form mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** auspinseln.

Die Fischstücke hineinsetzen, mit 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft beträufeln und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

2. Pfefferkruste zubereiten:

2 EL weiche Butter in einer Schüssel schaumig aufschlagen.

Zuerst 1 Eigelb, dann 2 EL Semmelbrösel, 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und 2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren.

Die Masse gleichmäßig auf die Fischfilets streichen und leicht andrücken.

3. Nudeln garen & Fisch backen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** nach Packungsanweisung garen und auf ein Sieb abgießen.

Die vorbereiteten Fischfilets für etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis die Kruste goldbraun ist.

4. Gemüse vorbereiten:

1 Karotte, 1 Zucchini und ½ Stange Lauch putzen und in feine Streifen schneiden.

5. Gemüsenudeln zubereiten:

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugießen und das Gemüse bissfest garen.

Die **GEFRO Ballaststoff Nudeln** untermengen, kurz erhitzen und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

6. Anrichten & Servieren:

Die Gemüsenudeln auf Tellern anrichten, das Zanderfilet darauflegen und servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Wer es würziger mag, kann der Pfefferkruste zusätzlich etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** oder einen Hauch Zitronenabrieb hinzufügen.

Variante: Anstelle von Zander schmecken auch Lachs- oder Kabeljaufilets hervorragend mit dieser Pfefferkruste.

🍴 **Beilagen-Tipp:** Dazu passt ein knackiger Blattsalat mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und einem Spritzer Zitronensaft