



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 Spargel und Senfhollandaise

- 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 0,5 TL Zucker
- 200 ml Wasser
- 100 g kalte Butter
- 1 EL grobkörniger Senf
- 4 Zanderfilets, à ca. 150 g, küchenfertig
- 1 EL Zitronensaft
- Etwas Mehl zum Wenden
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter
www.gefro.de

Zanderfilet mit Spargel und Senfhollandaise

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

53 g Fett	8,7 g Kohlenhydrate	36,3 g Eiweiß	15,8 g Ballaststoffe	657 kcal
Brennwert				

Zanderfilet mit Spargel und Senfhollandaise

1. Spargel vorbereiten:

1 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen.
In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und 1/2 TL Zucker hinzufügen.

2. Senfhollandaise kochen:

200 ml kaltes Wasser in einen kleinen Topf geben.
34 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** einrühren und unter Rühren kurz aufkochen.
100 g kalte Butter stückchenweise kräftig unterrühren, bis die Sauce cremig ist.
1 EL körnigen Senf einrühren und warm halten.

3. Spargel garen:

Den vorbereiteten Spargel ins kochende Wasser geben und ca. 12 Min. bissfest kochen.

4. Zanderfilets braten:

4 Zanderfilets mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
3 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Filets 3–4 Min. pro Seite goldbraun braten.
Mit 1 EL fein gehackter Petersilie bestreuen und auf Tellern anrichten.

5. Anrichten & Servieren:

Den Spargel aus dem Topf heben, gut abtropfen lassen und neben den Zanderfilets anrichten.
Mit der Senfhollandaise großzügig übergießen.

Tipp: Damit die Hollandaise besonders luftig bleibt, die Butter wirklich kalt einrühren – so wird sie extra cremig und stabil.