



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

Kabeljau mit Salatherzen in Kaperndressing

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 5 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 600 g Kabeljaufilet
- 4 Kopfsalat- oder Romanaherzen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL grobkörnigen Dijonsenf
- 2 EL Kapern
- 1 Fleischtomate
- 2 EL glatte Petersilie, fein geschnitten
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kabeljau mit Salatherzen in Kaperndressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett	49,5 g Kohlenhydrate	27,8 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	308 kcal
Brennwert				

Kabeljau mit Salatherzen in Kaperndressing 600 g Kabeljaufilet in 8 gleichgroße Stücke schneiden. Die Salatherzen (Kopfsalat oder Romanaherzen) putzen und der Länge nach halbieren. Aus 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 2 EL Weißweinessig, 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 1 EL grobkörnigem Dijonsenf ein Dressing rühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken. 2 EL Kapern zugeben.

1 Fleischtomate vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel und 2 EL glatte, fein geschnittene Petersilie ebenfalls in das Dressing geben. Die Kabeljaufilets mit etwas Salz würzen. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer beschichteten Pfanne erwärmen, die Kabeljaufilets hineingeben und von jeder Seite etwa 2 - 3 Minuten garen.

Die halbierten Salatherzen auf Tellern anrichten und die Kabeljaufilets daraufsetzen. Das Kaperndressing nochmals kräftig umrühren und über den Kabeljau und die Salatherzen geben. Sofort servieren.

Tipp: Die Gräten des Kabeljau sind sehr widerspenstig und schwer zu ziehen, fragen Sie daher Ihren Fischhändler nach sogenannten Kabeljau-Loins. Hierbei handelt es sich um zugeschnittenes Kabeljaufilet ohne Gräten.