



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

Kabeljaufilet auf Kräuterbett in Pergament gegart

- 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Würzmischung Fisch & Meer
- 1 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 4 Bögen dickes Pergamentpapier
- 1 Bund Dill
- 1 Handvoll Sauerampfer
- 4 Kabeljaufilets, je ca. 150 g
- 2 Zitronen, Scheiben und Saft
- 800 g kleine Kartoffeln, z.B. Drillinge
- 1 Bund Petersilie, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kabeljaufilet auf Kräuterbett in Pergament gegart

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,4 g Fett	34 g Kohlenhydrate	31,1 g Eiweiß	6,1 g Ballaststoffe	361 kcal
------------	--------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Kabeljaufilet auf Kräuterbett in Pergament gegart: Den Backofen auf 170°C Umluft (190°C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

4 Bögen dickes Pergamentpapier auslegen, mit einem Pinsel dünn mit 1 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** bestreichen. 1 Bund Dill und 1 Handvoll Sauerampfer gleichmäßig auf die 4 Papierbögen verteilen, darauf achten, dass die Kräuter mittig auf den Papierbögen liegen.

Je 1 Kabeljaufilet auf das Kräuterbett setzen, den Saft von 1 Zitrone auspressen und die Fischfilets damit beträufeln, dann mit 1 TL **GEFRO Würzmischung Fisch & Meer** bestreuen.

Die 2. Zitrone in Scheiben schneiden und die Scheiben gleich verteilt auf die Filets setzen. Das Pergament zu einem Päckchen zusammenpacken und diese im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 800 g kleine Kartoffeln in wenig Wasser ca. 15 Minuten garen, kurz abkühlen lassen und dann schälen.

Kurz vor Garende der Filetstücke 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze schwenken. Mit 1 TL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** abschmecken und 1 Bund gehackte Petersilie untermischen.

Fisch und Kartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Wenn Sie kein Pergamentpapier haben, ersetzen Sie dieses durch Backpapier.