



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

### Heilbuttfilet und Gemüse im Papier gegart

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 800 g Heilbuttfilet, küchenfertig
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- 10 Frühlingszwiebeln
- 12 weiße Champignons
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 Karotten
- 2 rote Paprika
- Salz
- Zitronensaft
- 150 ml Sahne, 10% Fett
- 1 Bio-Limette (Saft & Schale)

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

## Heilbuttfilet und Gemüse im Papier gegart

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,3 g Fett	43,2 g Kohlenhydrate	39,4 g Eiweiß	13,3 g
Ballaststoffe	442 kcal Brennwert		

**Heilbuttfilet und Gemüse im Papier gegart** Den Ofen auf 180°C vorheizen. 800 g Heilbuttfilet, küchenfertig, halbieren und beiseite stellen. 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen.

In der Zwischenzeit 10 Frühlingszwiebeln putzen und halbieren. 12 weiße Champignons feinblättrig schneiden. 2 mittelgroße Zucchini mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. 2 Karotten schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. 2 rote Paprika vierteln, entkernen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Zwei Bogen Backpapier mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einpinseln. Das Gemüse mischen, mit etwas Salz würzen und auf jeweils eine Hälfte des Backpapiers verteilen. Das Fischfilet auf das Gemüse setzen und mit etwas Zitronensaft sowie **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Die freie Hälfte des Papiers überklappen und die Ränder so zusammenfalten, dass ein Päckchen entsteht. Das Päckchen für etwa 20 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 300 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** in einen Topf geben, aufkochen und um etwa ein Drittel reduzieren. 150 ml Sahne (10% Fett) zugeben und um ein weiteres Drittel reduzieren. Schale und Saft von 1 Biolimette zugeben und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Papier auf Teller setzen. Mit den Kartoffeln und der Limettensauce servieren.