



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 und Frühlingsgemüse im Papier gegart

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g Frühkartoffeln
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 100 g rosa Champignons
- 100 g junge Karotten mit Grün
- 12 Kirschtomaten
- 100 g Zuckerschoten
- 4 Kabeljaufilets, à 150 g, küchenfertig
- 1 Zitrone (Saft, frisch gepresst)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL gehackter Kerbel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kabeljaufilet und Frühlingsgemüse im Papier gegart

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6,8 g Fett	31,5 g Kohlenhydrate	31,3 g Eiweiß	8,3 g Ballaststoffe	319 kcal Brennwert
------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Kabeljaufilet und Frühlingsgemüse im Papier gegart: Den Ofen auf 180°C vorheizen. 600 g Frühkartoffeln in kochendem Salzwasser garen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit 100 g Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. 100 g rosa Champignons feinblättrig schneiden. 100 g junge Karotten mit Grün schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. 12 Kirschtomaten halbieren. 100 g Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Die abgekühlten Frühkartoffeln schälen.

4 Bögen Backpapier mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einpinseln. Das Gemüse mischen, mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen und auf jeweils einer Hälfte des Backpapiers verteilen.

4 Kabeljaufilets auf das Gemüse setzen und mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die freie Hälfte des Papiers überklappen und die Ränder so zusammenfalten, dass ein Päckchen entsteht. Die Päckchen für ca. 20 Min. in den vorgeheizten Ofen geben.

In der Zwischenzeit etwas **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen. Die geschälten Frühkartoffeln in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur braten. Kurz vor dem Servieren mit 2 EL gehacktem Kerbel bestreuen.

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