



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

### Seelachsfilet mit gebratenem Kopfsalat

- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 1 Zweig Estragon
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 0,5 Salatgurke
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 Ei, hart gekocht
- 1 Schalotte
- 4 Kopfsalatherzen
- 4 Seelachsfilets, à ca. 160 g
- 0,5 Zitrone, Saft
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Weißweinessig

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

## Seelachsfilet mit gebratenem Kopfsalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,7 g Fett	2,7 g Kohlenhydrate	29,5 g Eiweiß	1,9 g Ballaststoffe	283 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Seelachsfilet mit gebratenem Kopfsalat:** Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch (1/2 Bund) in feine Röllchen schneiden. Eine halbe Salatgurke der Länge nach vierteln, entkernen und die Gurkenviertel würfeln. 1 mittelgroße Tomate vierteln, entkernen und die Tomatenviertel in Streifen schneiden.

Das hartgekochte Ei schälen und fein hacken. Die Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

4 Kopfsalat herzen halbieren und waschen.

4 Seelachsfilets, à ca. 160 g, mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft (1/2 Zitrone) marinieren und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Fischfilets darin, bei mittlerer Hitze, von beiden Seiten kurz anbraten.

1 EL Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und darin nach und nach die Kopfsalatherzen anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech legen und die Fischfilets darauf setzen. Das Blech für ca. 4 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben.

In der Zwischenzeit die gehackten Kräuter, das gehackte Ei, die gewürfelte Salatgurke und die Schalotte mit 1 EL Weißweinessig, 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 1 TL Senf und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** zu einer Kräutervinaigrette verrühren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

Den gebratenen Kopfsalat auf Tellern anrichten, die Seelachsfilets darauf setzen und die Kräutervinaigrette darüber verteilen.