



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

### Seeteufelfilet auf Kartoffel-Wirsing

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 10 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 500 g Seeteufelfilet, küchenfertig
- 400 g Wirsing, geputzt
- 1 Zwiebel
- 600 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zitronensaft, frisch
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

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

## Seeteufelfilet auf Kartoffel-Wirsing

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15 g Fett	27,8 g Kohlenhydrate	29,6 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	370 kcal
Brennwert				

**Seeteufelfilet auf Kartoffel-Wirsing** 500 g küchenfertiges Seeteufelfilet in 8 etwa gleichgroße Stücke schneiden. 400 g geputzten Wirsing in feine Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen und in feinste Streifen schneiden. 600 g festkochende Kartoffeln in etwa 1 x 1 cm große Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem großen, breiten Topf oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten und mit 300 ml Wasser ablöschen. 10 g **GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe** einrühren, 100 ml Sahne zugießen und aufkochen. Die Wirsingstreifen zugeben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Kartoffelwürfel zugeben und erwärmen.

Die Seeteufelfilets mit Salz, Pfeffer sowie etwas frischem Zitronensaft würzen und auf den Wirsing setzen. Den Topf oder die Pfanne abdecken und den Fisch bei niedriger Temperatur ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

Die Fischfilets mit dem Kartoffel-Wirsing auf Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

**Tipp:** Als Alternative zum Seeteufel eignet sich auch Steinbeisser bestens für diese schonende Garweise.