



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

### Seeteufelragout mit grünem Spargel und Champignons

- 45 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 600 g Seeteufelfilet
- 1 Bund grünen Spargel
- Salz
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g weiße Champignons
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Tagliatelle
- 4 Rispen Kirschtomaten

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

## Seeteufelragout mit grünem Spargel und Champignons

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                    |               |                   |          |
|-------------|--------------------|---------------|-------------------|----------|
| 11,5 g Fett | 44 g Kohlenhydrate | 31,7 g Eiweiß | 5 g Ballaststoffe | 412 kcal |
|-------------|--------------------|---------------|-------------------|----------|

Brennwert

**Seeteufelragout mit grünem Spargel und Champignons** Den Ofen auf 160°C vorheizen. 600 g Seeteufelfilet in mundgerechte Stück schneiden. Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden. 1 Bund Spargelstangen halbieren, in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abkühlen.

4 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 100 g Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

400 ml Milch, 1,5% Fett, in einen großen Topf geben und erwärmen. 45 g **GEFRO Helle Soße** in die Milch einrühren und aufkochen.

200 g Tagliatelle in reichlich Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen.

In der Zwischenzeit die Seeteufelstücke in einer Pfanne mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

Die Kirschtomaten an der Rispe (4 Rispen) auf ein Backblech legen, mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und Salz marinieren und für 6 Minuten in den Ofen geben.

Champignons zur Soße geben, aufkochen, Spargel, Frühlingszwiebeln sowie die Seeteufelstücke zugeben und bei geringer Temperatur etwa 3 Min. ziehen lassen.

Tagliatelle auf Tellern verteilen, das Seeteufelragout dazu anrichten und mit jeweils einer Tomatenrispe garnieren.