



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Bio Olivenöl Nativ Extra
- 300 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Kräuterwürze
- 800 g Heilbuttfilet, küchenfertig
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- 150 ml Sahne, 10% Fett
- 12 g weiße Champignons
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 Karotten
- 2 g rote Paprika
- 10 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bio-Limette (Saft & Schale)
- Zitronensaft
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du 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

### 1 Vorbereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 800 g küchenfertiges Heilbuttfilet halbieren und beiseitestellen. 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen.

### 2 Gemüse vorbereiten:

10 Frühlingszwiebeln putzen und halbieren. 12 weiße Champignons in feine Scheiben schneiden. 2 mittelgroße Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. 2 Karotten schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. 2 rote Paprika vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

### 3 Fischpäckchen formen:

Zwei Bögen Backpapier mit jeweils 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einpinseln. Das vorbereitete Gemüse mischen, leicht salzen und auf je eine Hälfte des Backpapiers geben. Die Heilbuttfilets auf das Gemüse legen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit GEFRO Kräuterwürze würzen. Die freie Papierhälfte darüberklappen und die Ränder gut verschließen, sodass zwei Päckchen entstehen. Auf ein Backblech legen und etwa 20 Minuten im Ofen garen.

### 4 Limettensauce zubereiten:

300 ml Gemüsebrühe aus GEFRO BIO Klare Brühe in einem Topf aufkochen und um etwa ein Drittel reduzieren. 150 ml Sahne (10 % Fett) zugeben und weiter einkochen, bis die Sauce leicht cremig ist. Die Schale und den Saft einer Bio-Limette einrühren und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

### 5 Anrichten:

Die gegarten Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen und direkt mit dem Papier auf Teller setzen. Mit den gegarten Kartoffeln und der Limettensauce servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für ein intensiveres Aroma ein paar frische Thymian- oder Dillzweige mit in die Backpapierpäckchen legen. Variante: Anstelle von Heilbutt eignet sich auch Seelachs, Kabeljau oder Zander hervorragend für diese Garmethode. Nicht vergessen: Die Päckchen erst am Tisch öffnen - so entfaltet sich der köstliche Duft von Fisch, Gemüse und Limette besonders aromatisch!