



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

Einkaufszettel

Kabeljau mit Blumenkohl-Petersiliencreme und grünem Spargel

- 200 ml GEFRO Gemüsebrühe Querbeet
- 60 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 Stangen grüner Spargel
- 400 g Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 100 g Petersilienwurzel
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Zitronensaft
- 0,5 abgeriebene Biozitrone
- 1 EL Dill, fein gehackt
- 4 Kabeljaufilets, à ca. 160 g

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kabeljau mit Blumenkohl-Petersiliencreme und grünem Spargel

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett 17 g Kohlenhydrate 38,4 g Eiweiß 9,4 g Ballaststoffe
333 kcal Brennwert

1 Vorbereitung:

Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Stangen der Länge nach halbieren. Den Spargel und den Blumenkohl jeweils in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Blumenkohl-Petersiliencreme zubereiten:

100 g Petersilienwurzel schälen und mit 200 ml Milch in einem Topf weich kochen.

4 Blumenkohlröschen für die Garnitur zurücklegen.

Den restlichen Blumenkohl zur Petersilienwurzel geben und mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken.

3 Helle Soße anrühren:

60 g GEFRO Helle Soße Edel & Gut in 500 ml kaltes Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln lassen.

Die abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone sowie 1 EL fein gehackten Dill unterrühren.

4 Kabeljau anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen.

Die 4 Kabeljaufilets darin von beiden Seiten jeweils 2 - 3 Minuten anbraten.

5 Gemüse erwärmen & Anrichten:

200 ml klare Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet in eine Pfanne geben.

Den Spargel und die beiseitegelegten Blumenkohlröschen darin erwärmen und mit etwas Salz abschmecken.

Die Blumenkohlcreme nochmals erwärmen und auf Tellern verteilen.

Den Spargel, die Blumenkohlröschen und die Kabeljaufilets darauf anrichten und mit der hellen Soße servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra Aroma den Spargel vor dem Erwärmen kurz in einer heißen Pfanne anrösten - das sorgt für leichte Röstnoten.

Variante: Die Blumenkohl-Petersiliencreme kann auch mit einem kleinen Schuss Zitronenabrieb verfeinert werden - das macht sie noch frischer.