



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 Salatherzen in Kaperndressing

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 5 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 600 g Kabeljaufilet
- 4 Kopfsalat- oder Romanaherzen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL grobkörnigen Dijonsenf
- 2 EL Kapern
- 1 Fleischtomate
- 2 EL glatte Petersilie, fein geschnitten
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kabeljau mit Salatherzen in Kaperndressing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett 49,5 g Kohlenhydrate 27,8 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe
308 kcal Brennwert

1 Fisch & Salat vorbereiten:

600 g Kabeljaufilet in 8 gleichgroße Stücke schneiden. Die Salatherzen (Kopfsalat oder Romanasalat) putzen und der Länge nach halbieren.

2 Kaperndressing zubereiten:

Aus 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe, 2 EL Weißweinessig, 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 1 EL grobkörnigem Dijonsenf ein Dressing rühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken und 2 EL Kapern hinzufügen. 1 Fleischtomate vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Tomatenwürfel und 2 EL fein geschnittene glatte Petersilie ins Dressing geben und alles gut verrühren.

3 Kabeljau braten:

Die Kabeljaufilets leicht salzen. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets hineingeben und von jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldgelb braten.

4 Anrichten & Servieren:

Die halbierten Salatherzen auf Tellern anrichten, die Kabeljaufilets daraufsetzen. Das Kaperndressing nochmals gut umrühren und über Fisch und Salat geben. Sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Fragen Sie beim Fischhändler nach sogenannten Kabeljau-Loins - das sind schöne, grätenfreie Mittelstücke des Filets, perfekt für dieses Gericht. Variante: Für eine fruchtigere Note können Sie dem Dressing etwas Zitronensaft oder fein gewürfelte grüne Äpfel hinzufügen. Beilagen-Tipp: Dazu passen Pellkartoffeln oder frisches Baguette, um das aromatische Dressing aufzunehmen. Nicht vergessen: Das Kaperndressing erst kurz vor dem Servieren über den Fisch geben - so bleibt der Kabeljau schön saftig und der Salat knackig.