



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

### Kabeljaufilet und Frühlingsgemüse im Papier gegart

- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g Frühkartoffeln
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 100 g rosa Champignons
- 100 g junge Karotten mit Grün
- 12 g Kirschtomaten
- 100 g Zuckerschoten
- 4 Kabeljaufilets, à 150 g, küchenfertig
- 1 Zitrone (Saft, frisch gepresst)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL gehackter Kerbel

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Kabeljaufilet und Frühlingsgemüse im Papier gegart

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

6,8 g Fett 31,5 g Kohlenhydrate 31,3 g Eiweiß 8,3 g Ballaststoffe  
319 kcal Brennwert

### Kabeljaufilet und Frühlingsgemüse im Papier gegart:

#### 1 Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

600 g Frühkartoffeln in kochendem Salzwasser garen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 100 g Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

100 g rosa Champignons feinblättrig schneiden.

100 g junge Karotten mit Grün schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

12 Kirschtomaten halbieren.

100 g Zuckerschoten in feine Streifen schneiden.

Die abgekühlten Frühkartoffeln schälen.

## **2 Gemüse und Fisch vorbereiten:**

4 Bögen Backpapier mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einpinseln.

Das Gemüse mischen, mit etwas GEFRO Kräuterwürze würzen und auf jeweils einer Hälfte des Backpapiers verteilen.

4 Kabeljaufilets auf das Gemüse setzen und mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Die freie Hälfte des Papiers überklappen und die Ränder so zusammenfalten, dass ein Päckchen entsteht.

Die Päckchen für ca. 20 Min. in den vorgeheizten Ofen geben.

## **3 Kartoffeln anbraten:**

In der Zwischenzeit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen.

Die geschälten Frühkartoffeln hineingeben und bei mittlerer Temperatur goldbraun braten.

Kurz vor dem Servieren mit 2 EL gehacktem Kerbel bestreuen.

## **4 Anrichten & Servieren:**

Den gegarten Fisch aus dem Ofen nehmen und mit dem Papier direkt auf Teller setzen.

Mit den Kerbel-Kartoffeln servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipps 1: Statt Kabeljau kann auch Lachs, Seelachs oder Forelle verwendet werden - alle bleiben durch das Garen im Papier wunderbar saftig.

Tipps 2: Wer es frischer mag, serviert zum Fisch etwas Joghurt-Dip mit Zitrone und frischem Schnittlauch.

Nicht vergessen: Die Päckchen lassen sich gut vorbereiten - ideal, wenn Gäste kommen. Vor dem Servieren einfach im Ofen garen.