



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

### Seelachsfilet mit gebratenem Kopfsalat

- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 4 Seelachsfilets, à ca. 160 g
- 4 Kopfsalatherzen
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 0,5 Salatgurke
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 Ei, hart gekocht
- 1 Schalotte
- 1 Zweig Estragon
- 0,5 Stück Zitrone, Saft
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Weißweinessig

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

## Seelachsfilet mit gebratenem Kopfsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,7 g Fett 2,7 g Kohlenhydrate 29,5 g Eiweiß 1,9 g Ballaststoffe  
283 kcal Brennwert

### 1 Vorbereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. ½ Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. ½ Salatgurke der Länge nach vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. 1 mittelgroße Tomate vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. 1 hartgekochtes Ei schälen und fein hacken. 1 Schalotte schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

### 2 Fisch vorbereiten:

4 Seelachsfilets (à ca. 160 g) mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und mit GEFRO Kräuterwürze würzen. 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz anbraten.

### 3 Kopfsalat anbraten:

4 Kopfsalatherzen halbieren und gründlich waschen. 1 EL Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Salatherzen nach und nach anbraten. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die angebratenen Seelachsfilets daraufsetzen und das Ganze etwa 4 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

### 4 Kräutervinaigrette zubereiten:

Zu der vorbereiteten Mischung aus Kräutern, Ei, Gurke, Tomate und Schalotte 1 EL Weißweinessig, 100 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe, 1 TL Senf und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl geben. Alles gründlich verrühren und mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

### 5 Anrichten:

Den gebratenen Kopfsalat auf Tellern anrichten, die Seelachsfilets darauflegen und mit der Kräutervinaigrette großzügig übergießen.

Tipps & Varianten: Tipp: Der gebratene Kopfsalat bekommt ein besonders feines Aroma, wenn man ihn nach dem Anbraten kurz mit etwas Zitronensaft beträufelt. Variante: Statt Seelachs können auch Kabeljau oder Zanderfilets verwendet werden - beide passen hervorragend zur frischen Kräutervinaigrette. Nicht vergessen: Die Kräutervinaigrette schmeckt auch wunderbar als Dressing zu frischem Blattsalat oder zu kaltem Fisch.