



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

Seeteufelfilet auf Kartoffel-Wirsing

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 10 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 600 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 500 g Seeteufelfilet, küchenfertig
- 400 g Wirsing, geputzt
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zitronensaft, frisch

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Seeteufelfilet auf Kartoffel-Wirsing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett 27,8 g Kohlenhydrate 29,6 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe
370 kcal Brennwert

1 Vorbereitung:

500 g küchenfertiges Seeteufelfilet in 8 gleich große Stücke schneiden. 400 g geputzten Wirsing in feine Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden. 600 g festkochende Kartoffeln in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Wirsing-Kartoffel-Mischung zubereiten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen, breiten Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten und mit 300 ml Wasser ablöschen. 10 g GEFRO Kartoffelsuppe einrühren, 100 ml Sahne zugießen und aufkochen lassen. Den Wirsing zugeben und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die gegarten Kartoffelwürfel hinzufügen und alles zusammen kurz erwärmen.

3 Fisch garen:

Die Seeteufelfilets mit Salz, Pfeffer und etwas frischem Zitronensaft würzen. Auf das Wirsing-Kartoffel-Gemüse setzen, den Topf oder die Pfanne abdecken und den Fisch bei niedriger Temperatur ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

4 Anrichten & Servieren:

Die Seeteufelfilets mit dem Kartoffel-Wirsing auf Tellern anrichten und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp: Statt Seeteufel kannst du auch Steinbeißer verwenden - er eignet sich hervorragend für diese schonende Garmethode. Ein Spritzer Zitronensaft vor dem Servieren bringt zusätzliche Frische.