



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

### Seeteufelragout mit grünem Spargel und Champignons

- 45 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 600 g Seeteufelfilet
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Tagliatelle
- 100 g weiße Champignons
- 1 Bund grünen Spargel
- 4 Rispen Kirschtomaten
- 4 Bund Frühlingszwiebeln
- Salz

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

## Seeteufelragout mit grünem Spargel und Champignons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,5 g Fett 44 g Kohlenhydrate 31,7 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe 412 kcal Brennwert

### 1 Vorbereitung:

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. 600 g Seeteufelfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die holzigen Enden vom grünen Spargel entfernen, 1 Bund Spargelstangen halbieren und in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. 4 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 100 g Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

### 2 Soße kochen:

400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem großen Topf erwärmen. 45 g GEFRO Helle Soße einrühren und kurz aufkochen.

### 3 Beilage zubereiten:

200 g Tagliatelle in reichlich Salzwasser bissfest garen und anschließend auf ein Sieb abgießen.

### 4 Fisch anbraten:

In der Zwischenzeit die Seeteufelstücke in einer Pfanne mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

### 5 Tomaten rösten:

4 Rispen Kirschtomaten auf ein Backblech legen, mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und Salz beträufeln und für ca. 6 Minuten in den Ofen geben.

### 6 Ragout vollenden:

Die Champignons zur Soße geben und kurz aufkochen. Dann Spargel, Frühlingszwiebeln und die angebratenen Seeteufelstücke hinzufügen. Alles bei niedriger Temperatur etwa 3 Minuten ziehen lassen.

## **7 Anrichten & Servieren:**

Die Tagliatelle auf Tellern anrichten, das Seeteufelragout darübergerben und mit jeweils einer gerösteten Tomatenrispe garnieren. Tipps & Varianten: Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft oder etwas Zitronenabrieb verleiht dem Gericht eine frische Note und hebt das Aroma des Seeteufels hervor. Variante 1: Wer es würziger mag, gibt etwas GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia in die Soße - das sorgt für mediterranes Flair. Variante 2: Statt Spargel kann auch grüner Brokkoli oder Zuckerschoten verwendet werden - sie passen wunderbar zur cremigen Soße.