



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

Steinbeißer auf provenzalische Art

- 25 g GEFRO Tomatensoße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- 600 g Steinbeißerfilet, küchenfertig ohne Gräten
- 250 ml Wasser
- 60 g schwarze Oliven, entsteint
- 60 g Pinienkerne
- 50 g Kapern
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Scheiben Bio-Zitrone
- 6 Thymianzweige
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Steinbeißer auf provenzalische Art

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,8 g Fett 42,7 g Kohlenhydrate 39,2 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe
590 kcal Brennwert

1 Thymiankartoffeln zubereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln der Länge nach vierteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. 6 Thymianzweige darübergeben, mit etwas Salz würzen und mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln. Im Ofen ca. 20-25 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind.

2 Fisch vorbereiten:

600 g küchenfertiges Steinbeißerfilet (ohne Gräten) in 4 gleich große Stücke schneiden, leicht salzen und in eine ofenfeste Form setzen.

3 Provenzalische Soße ansetzen:

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. 60 g schwarze, entsteinte Oliven grob hacken. Von 1 Bio-Zitrone die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen (alternativ fein abreiben). 60 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

4 Soße zubereiten:

In einem Topf 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit 250 ml warmem Wasser ablöschen und 25 g GEFRO Tomatensoße einrühren. Aufkochen lassen, dann Oliven, Zitronenzesten, Pinienkerne, etwas gehackte Petersilie und 50 g Kapern zugeben. Alles kurz verrühren und die Soße gleichmäßig über die Fischfilets gießen.

5 Fisch garen & servieren:

Die Form mit dem Fisch für etwa 10 Minuten in den Ofen geben. Die Steinbeißerfilets zusammen mit den knusprigen Thymiankartoffeln servieren.

Tipp: Ein Spritzer Zitronensaft kurz vor dem Servieren betont das mediterrane Aroma. Dazu passt ein frischer Blattsalat mit GEFRO Salatwürze und einem Schuss GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra.