



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kabeljau mit Blumenkohl-Petersiliencreme und grünem Spargel

- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 20 Stangen grüner Spargel
- 400 g Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 100 g Petersilienwurzel
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Zitronensaft
- 0,5 abgeriebene Biozitrone
- 1 EL Dill, fein gehackt
- 4 Kabeljaufilets, à ca. 160 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kabeljau mit Blumenkohl-Petersiliencreme und grünem Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett	17 g Kohlenhydrate	38,4 g Eiweiß	9,4 g Ballaststoffe	333 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

Kabeljau mit Blumenkohl-Petersiliencreme und grünem Spargel: Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und den Spargel der Länge nach halbieren. Den Spargel und den Blumenkohl getrennt voneinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

100 g Petersilienwurzel schälen und in einem Topf mit 200 ml Milch weichkochen. 4 Blumenkohlröschen für die Garnitur zurückhalten. Den restlichen Blumenkohl zur Petersilienwurzel in den Topf geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer sowie 1 TL Zitronensaft würzen.

60 g **GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut** in 500 ml kaltes Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Die abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone und 1 EL fein gehackten Dill unterrühren.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die 4 Kabeljaufilets darin von beiden Seiten etwa 2 - 3 Minuten anbraten.

In der Zwischenzeit 200 ml klare Brühe aus **GEFRO Balance Gemüsebrühe Querbeet** in eine Pfanne geben und den Spargel sowie die übrigen Blumenkohlröschen darin erwärmen. Mit etwas Salz abschmecken.

Die Blumenkohlcreme eventuell nochmals erwärmen und auf Tellern anrichten. Spargel, Blumenkohlröschen und die Kabeljaufilets darauf verteilen und mit der hellen Soße servieren.