



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Seelachsfilet mit gebratenem Kopfsalat

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 1 Zweig Estragon
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Salatgurke
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 Ei, hart gekocht
- 1 Schalotte
- 4 Kopfsalatherzen
- 4 Seelachsfilets, à ca. 160 g
- 1/2 Zitrone, Saft
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Weißweinessig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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

Seelachsfilet mit gebratenem Kopfsalat: Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Kräuterblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch (1/2 Bund) in feine Röllchen schneiden. Eine halbe Salatgurke der Länge nach vierteln, entkernen und die Gurkenviertel würfeln. 1 mittelgroße Tomate vierteln, entkernen und die Tomatenviertel in Streifen schneiden.

Das hartgekochte Ei schälen und fein hacken. Die Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

4 Kopfsalat Herzen halbieren und waschen.

4 Seelachsfilets, à ca. 160 g, mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft (1/2 Zitrone) marinieren und mit GEFRO Kräuterwürze würzen. In einer Pfanne 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Fischfilets darin, bei mittlerer Hitze, von beiden Seiten kurz anbraten.

1 EL Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und darin nach und nach die Kopfsalatherzen anbraten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech legen und die Fischfilets darauf setzen. Das Blech für ca. 4 Min. in den vorgeheizten Ofen schieben.

In der Zwischenzeit die gehackten Kräuter, das gehackte Ei, die gewürfelte Salatgurke und die Schalotte mit 1 EL Weißweinessig, 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe, 1 TL Senf und 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl zu einer Kräutervinaigrette verrühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

Den gebratenen Kopfsalat auf Tellern anrichten, die Seelachsfilets darauf setzen und die Kräutervinaigrette darüber verteilen.