



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

Seeteufelragout mit grünem Spargel und Champignons

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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
-------------	--------------------	---------------	-------------------	--------------------

Seeteufelragout mit grünem Spargel und Champignons Den Ofen auf 160°C vorheizen. 600 g Seeteufelfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die holzigen Enden vom Spargel abschneiden. 1 Bund Spargelstangen halbieren, in reichlich Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abkühlen.

4 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 100 g Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

400 ml Milch, 1,5% Fett, in einen großen Topf geben und erwärmen. 45 g **GEFRO Helle Soße** in die Milch einrühren und aufkochen.

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

In der Zwischenzeit die Seeteufelstücke in einer Pfanne mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

Die Kirschtomaten an der Rispe (4 Rispen) auf ein Backblech legen, mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und Salz marinieren und für 6 Minuten in den Ofen geben.

Champignons zur Soße geben, aufkochen, Spargel, Frühlingszwiebeln sowie die Seeteufelstücke zugeben und bei geringer Temperatur etwa 3 Min. ziehen lassen.

Tagliatelle auf Tellern verteilen, das Seeteufelragout dazu anrichten und mit jeweils einer Tomatenrispe garnieren.