



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Steinbeißer auf provenzalische Art

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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
-------------	----------------------	---------------	-------------------	--------------------

**Steinbeißer auf provenzalische Art** Den Ofen auf 180°C vorheizen. 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln der Länge nach vierteln und mit 6 Thymianzweigen auf einem mit Backpapier ausgelegten Ofenblech verteilen. Mit etwas Salz würzen und mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln. Die Kartoffeln für ca. 20 - 25 Min. in den Ofen schieben bis sie goldbraun und knusprig sind.

In der Zwischenzeit 600 g Steinbeißerfilet, küchenfertig ohne Gräten, in 4 gleichmäßige Stücke schneiden, mit etwas Salz würzen und in eine ofenfeste Form setzen.

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch in sehr dünne Scheiben schneiden. 60 g schwarze, entsteinte Oliven grob hacken. Von 1 Bio-Zitrone die Zitronenschale mit einem Zestenreisser in feinen Streifen abschälen, ersatzweise mit einer Küchenreibe fein abreiben.

60 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. In einem Topf 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** erwärmen und die Zwiebelstreifen sowie die Knoblauchscheiben darin andünsten. Mit 250 ml warmem Wasser ablöschen, 25 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren, und aufkochen.

Gehackte Oliven, Zitronenzesten, die Pinienkerne, Petersilie sowie 50 g Kapern in die Soße geben und die Soße über den Fischfilets verteilen. Die Form für 10 Minuten in den Ofen geben.

Die Fischfilets mit den Thymiankartoffeln servieren.