



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

Einkaufszettel

Heilbuttfilet und Gemüse im Papier gegart

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 800 g Heilbuttfilet, küchenfertig
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- 10 Frühlingszwiebeln
- 12 weiße Champignons
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 Karotten
- 2 rote Paprika
- Salz
- Zitronensaft
- 150 ml Sahne, 10% Fett
- 1 Bio-Limette (Saft & Schale)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Heilbuttfilet und Gemüse im Papier gegart

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,3 g Fett	43,2 g Kohlenhydrate	39,4 g Eiweiß	13,3 g Ballaststoffe	442
kcal Brennwert				

Heilbuttfilet und Gemüse im Papier gegart

1. Vorbereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
800 g küchenfertiges Heilbuttfilet halbieren und beiseitestellen.
1 kg kleine, festkochende Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser garen.

2. Gemüse vorbereiten:

10 Frühlingszwiebeln putzen und halbieren.
12 weiße Champignons in feine Scheiben schneiden.
2 mittelgroße Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
2 Karotten schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
2 rote Paprika vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

3. Fischpäckchen formen:

Zwei Bögen Backpapier mit jeweils 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** einpinseln.
Das vorbereitete Gemüse mischen, leicht salzen und auf je eine Hälfte des Backpapiers geben.
Die Heilbuttfilets auf das Gemüse legen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

Die freie Papierhälfte darüberklappen und die Ränder gut verschließen, sodass zwei Päckchen entstehen.

Auf ein Backblech legen und etwa 20 Minuten im Ofen garen.

4. Limettensauce zubereiten:

300 ml Gemüsebrühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** in einem Topf aufkochen und um etwa ein Drittel reduzieren.

150 ml Sahne (10 % Fett) zugeben und weiter einkochen, bis die Sauce leicht cremig ist.
Die Schale und den Saft einer Bio-Limette einrühren und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

5. Anrichten:

Die gegarten Fischpäckchen aus dem Ofen nehmen und direkt mit dem Papier auf Teller setzen.

Mit den gegarten Kartoffeln und der Limettensauce servieren.

Tipps & Varianten:

Tipp: Für ein intensiveres Aroma ein paar frische Thymian- oder Dillzweige mit in die

Backpapierpäckchen legen.

▣ **Variante:** Anstelle von Heilbutt eignet sich auch Seelachs, Kabeljau oder Zander hervorragend für diese Garmethode.

▣ **Nicht vergessen:** Die Päckchen erst am Tisch öffnen – so entfaltet sich der köstliche Duft von Fisch, Gemüse und Limette besonders aromatisch!