



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

Kabeljau mit Salatherzen in Kaperndressing

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 5 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 600 g Kabeljaufilet
- 4 Kopfsalat- oder Romanaherzen
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL grobkörnigen Dijonsenf
- 2 EL Kapern
- 1 Fleischtomate
- 2 EL glatte Petersilie, fein geschnitten
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kabeljau mit Salatherzen in Kaperndressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett	49,5 g Kohlenhydrate	27,8 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	308
kcal Brennwert				

Kabeljau mit Salatherzen in Kaperndressing

1. Fisch & Salat vorbereiten:

600 g Kabeljaufilet in 8 gleichgroße Stücke schneiden.
Die Salatherzen (Kopfsalat oder Romanasalat) putzen und der Länge nach halbieren.

2. Kaperndressing zubereiten:

Aus 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 2 EL Weißweinessig, 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 1 EL grobkörnigem Dijonsenf ein Dressing rühren.
Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken und 2 EL Kapern hinzufügen.
1 Fleischtomate vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
Die Tomatenwürfel und 2 EL fein geschnittene glatte Petersilie ins Dressing geben und alles gut verrühren.

3. Kabeljau braten:

Die Kabeljaufilets leicht salzen.
2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
Die Filets hineingeben und von jeder Seite ca. 2–3 Minuten goldgelb braten.

4. Anrichten & Servieren:

Die halbierten Salatherzen auf Tellern anrichten, die Kabeljaufilets daraufsetzen.
Das Kaperndressing nochmals gut umrühren und über Fisch und Salat geben.
Sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Fragen Sie beim Fischhändler nach sogenannten Kabeljau-Loins – das sind schöne, grätenfreie Mittelstücke des Filets, perfekt für dieses Gericht.

■ **Variante:** Für eine fruchtigere Note können Sie dem Dressing etwas Zitronensaft oder fein gewürfelte grüne Äpfel hinzufügen.

■ **Beilagen-Tipp:** Dazu passen Pellkartoffeln oder frisches Baguette, um das aromatische Dressing aufzunehmen.

■ **Nicht vergessen:** Das Kaperndressing erst kurz vor dem Servieren über den Fisch geben – so bleibt der Kabeljau schön saftig und der Salat knackig.