



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

Kabeljaufilet auf Kräuterbett in Pergament gegart

- 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Würzmischung Fisch & Meer
- 1 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 4 Bögen dickes Pergamentpapier
- 1 Bund Dill
- 1 Handvoll Sauerampfer
- 4 Kabeljaufilets, je ca. 150 g
- 2 Zitronen, Scheiben und Saft
- 800 g kleine Kartoffeln, z.B. Drillinge
- 1 Bund Petersilie, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kabeljaufilet auf Kräuterbett in Pergament gegart

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

8,4 g Fett	34 g Kohlenhydrate	31,1 g Eiweiß	6,1 g Ballaststoffe	361 kcal
Brennwert				

Kabeljaufilet auf Kräuterbett in Pergament gegart

1. Vorbereiten & Kräuterbett anlegen:

Den Backofen auf 170 °C Umluft (190 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

4 Bögen dickes Pergamentpapier auslegen und jeweils dünn mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl bepinseln.

1 Bund Dill und 1 Handvoll Sauerampfer gleichmäßig auf die 4 Papierbögen verteilen – die Kräuter sollten mittig liegen.

2. Fisch würzen & einpacken:

Je 1 Kabeljaufilet auf das Kräuterbett setzen.

Den Saft von 1 Zitrone auspressen und die Filets damit beträufeln.

Mit 1 TL GEFRO Würzmischung Fisch & Meer bestreuen.

Eine zweite Zitrone in Scheiben schneiden und diese gleichmäßig auf den Filets verteilen.

Die Pergamentbögen zu Päckchen verschließen und im Ofen ca. 30 Minuten garen.

3. Kartoffeln kochen:

Während der Fisch gart, 800 g kleine Kartoffeln in wenig Wasser ca. 15 Minuten kochen.

Kurz abkühlen lassen und anschließend schälen.

4. Kartoffeln verfeinern:

Kurz vor Ende der Garzeit 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze schwenken, mit 1 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung abschmecken und 1 Bund gehackte Petersilie unterheben.

5. Anrichten & Servieren:

Die gegarten Pergamentpäckchen öffnen, den Fisch auf Tellern anrichten und die Kräuter darunter verteilen.

Mit den geschwenkten Kartoffeln servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Kein Pergamentpapier zur Hand? Backpapier funktioniert als Ersatz ebenso gut.

■ **Variante:** Für eine besonders frische Zitrusnote kann vor dem Servieren etwas Abrieb der Zitronenschale über den Fisch gestreut werden.