



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

Seelachsfilet mit gebratenem Kopfsalat

- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- 1 Zweig Estragon
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 0,5 Salatgurke
- 1 mittelgroße Tomate
- 1 Ei, hart gekocht
- 1 Schalotte
- 4 Kopfsalatherzen
- 4 Seelachsfilets, à ca. 160 g
- 0,5 Zitrone, Saft
- 1 EL Butterschmalz
- 1 EL Weißweinessig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Seelachsfilet mit gebratenem Kopfsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,7 g Fett	2,7 g Kohlenhydrate	29,5 g Eiweiß	1,9 g Ballaststoffe	283
kcal Brennwert				

Seelachsfilet mit gebratenem Kopfsalat

1⌘ Vorbereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
Die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken.
½ Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
½ Salatgurke der Länge nach vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
1 mittelgroße Tomate vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden.
1 hartgekochtes Ei schälen und fein hacken.
1 Schalotte schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
Alles zusammen in eine Schüssel geben.

2⌘ Fisch vorbereiten:

4 Seelachsfilets (à ca. 160 g) mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.
2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz anbraten.

3⌘ Kopfsalat anbraten:

4 Kopfsalatherzen halbieren und gründlich waschen.
1 EL Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Salatherzen nach und nach anbraten.
Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, die angebratenen Seelachsfilets daraufsetzen und das Ganze etwa 4 Minuten im vorgeheizten Ofen fertig garen.

4⌘ Kräutervinaigrette zubereiten:

Zu der vorbereiteten Mischung aus Kräutern, Ei, Gurke, Tomate und Schalotte 1 EL Weißweinessig, 100 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe**, 1 TL Senf und 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** geben.
Alles gründlich verrühren und mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

5⌘ Anrichten:

Den gebratenen Kopfsalat auf Tellern anrichten, die Seelachsfilets darauflegen und mit der Kräutervinaigrette großzügig übergießen.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Der gebratene Kopfsalat bekommt ein besonders feines Aroma, wenn man ihn nach dem Anbraten kurz mit etwas Zitronensaft beträufelt.

⌘ **Variante:** Statt Seelachs können auch Kabeljau oder Zanderfilets verwendet werden – beide

passen hervorragend zur frischen Kräutervinaigrette.

🍴 **Nicht vergessen:** Die Kräutervinaigrette schmeckt auch wunderbar als Dressing zu frischem Blattsalat oder zu kaltem Fisch.