



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

### Seeteufelfilet auf Kartoffel-Wirsing

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 10 g GEFRO Herzhafte Kartoffelsuppe
- 500 g Seeteufelfilet, küchenfertig
- 400 g Wirsing, geputzt
- 1 Zwiebel
- 600 g festkochende Kartoffeln, geschält
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zitronensaft, frisch
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

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

## Seeteufelfilet auf Kartoffel-Wirsing

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|           |                      |               |                     |          |
|-----------|----------------------|---------------|---------------------|----------|
| 15 g Fett | 27,8 g Kohlenhydrate | 29,6 g Eiweiß | 6,9 g Ballaststoffe | 370 kcal |
| Brennwert |                      |               |                     |          |

### Seeteufelfilet auf Kartoffel-Wirsing

#### 1. Vorbereitung:

500 g küchenfertiges Seeteufelfilet in 8 gleich große Stücke schneiden.  
400 g geputzten Wirsing in feine Streifen schneiden.  
1 Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden.  
600 g festkochende Kartoffeln in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden, in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

#### 2. Wirsing-Kartoffel-Mischung zubereiten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem großen, breiten Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin glasig andünsten und mit 300 ml Wasser ablöschen.  
10 g **GEFRO Kartoffelsuppe** einrühren, 100 ml Sahne zugießen und aufkochen lassen. Den Wirsing zugeben und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.  
Dann die gegarten Kartoffelwürfel hinzufügen und alles zusammen kurz erwärmen.

#### 3. Fisch garen:

Die Seeteufelfilets mit Salz, Pfeffer und etwas frischem Zitronensaft würzen.  
Auf das Wirsing-Kartoffel-Gemüse setzen, den Topf oder die Pfanne abdecken und den Fisch bei niedriger Temperatur ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

#### 4. Anrichten & Servieren:

Die Seeteufelfilets mit dem Kartoffel-Wirsing auf Tellern anrichten und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

#### Tipps:

Statt Seeteufel kannst du auch Steinbeißer verwenden – er eignet sich hervorragend für diese schonende Garmethode.

Ein Spritzer Zitronensaft vor dem Servieren bringt zusätzliche Frische.