



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

Seeteufelragout mit grünem Spargel und Champignons

- 45 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 600 g Seeteufelfilet
- 1 Bund grünen Spargel
- Salz
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g weiße Champignons
- 400 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Tagliatelle
- 4 Rispen Kirschtomaten
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Seeteufelragout mit grünem Spargel und Champignons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,5 g Fett	44 g Kohlenhydrate	31,7 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe	412 kcal
Brennwert				

Seeteufelragout mit grünem Spargel und Champignons

1. Vorbereitung:

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. 600 g Seeteufelfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Die holzigen Enden vom grünen Spargel entfernen, 1 Bund Spargelstangen halbieren und in reichlich Salzwasser bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken.

4 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

100 g Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

2. Soße kochen:

400 ml Milch (1,5 % Fett) in einem großen Topf erwärmen. 45 g GEFRO Helle Soße einrühren und kurz aufkochen.

3. Beilage zubereiten:

200 g Tagliatelle in reichlich Salzwasser bissfest garen und anschließend auf ein Sieb abgießen.

4. Fisch anbraten:

In der Zwischenzeit die Seeteufelstücke in einer Pfanne mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

5. Tomaten rösten:

4 Rispen Kirschtomaten auf ein Backblech legen, mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und Salz beträufeln und für ca. 6 Minuten in den Ofen geben.

6. Ragout vollenden:

Die Champignons zur Soße geben und kurz aufkochen. Dann Spargel, Frühlingszwiebeln und die angebratenen Seeteufelstücke hinzufügen. Alles bei niedriger Temperatur etwa 3 Minuten ziehen lassen.

7. Anrichten & Servieren:

Die Tagliatelle auf Tellern anrichten, das Seeteufelragout darübergeben und mit jeweils einer gerösteten Tomatenrispe garnieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Ein Spritzer Zitronensaft oder etwas Zitronenabrieb verleiht dem Gericht eine frische Note und hebt das Aroma des Seeteufels hervor.

▣ **Variante 1:** Wer es würziger mag, gibt etwas **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** in die Soße – das sorgt für mediterranes Flair.
▣ **Variante 2:** Statt Spargel kann auch grüner Brokkoli oder Zuckerschoten verwendet werden – sie passen wunderbar zur cremigen Soße.