



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

Steinbeißer auf provenzalische Art

- 25 g GEFRO Tomatensoße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 kg kleine Kartoffeln, festkochend
- 6 Thymianzweige
- Salz
- 600 g Steinbeißerfilet, küchenfertig ohne Gräten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g schwarze Oliven, entsteint
- 1 Bio-Zitrone
- 60 g Pinienkerne
- 250 ml Wasser
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 50 g Kapern
- GEFRO Salatwürze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Steinbeißer auf provenzalische Art

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,8 g Fett	42,7 g Kohlenhydrate	39,2 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	590 kcal
Brennwert				

Steinbeißer auf provenzalische Art

1⌘ Thymiankartoffeln zubereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln der Länge nach vierteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

6 Thymianzweige darübergeben, mit etwas Salz würzen und mit **2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln.

Im Ofen ca. 20–25 Minuten backen, bis die Kartoffeln goldbraun und knusprig sind.

2⌘ Fisch vorbereiten:

600 g küchenfertiges Steinbeißerfilet (ohne Gräten) in 4 gleich große Stücke schneiden, leicht salzen und in eine ofenfeste Form setzen.

3⌘ Provenzalische Soße ansetzen:

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen.

Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

60 g schwarze, entsteinte Oliven grob hacken.

Von 1 Bio-Zitrone die Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen (alternativ fein abreiben).

60 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

4⌘ Soße zubereiten:

In einem Topf 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, mit 250 ml warmem Wasser ablöschen und 25 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren.

Aufkochen lassen, dann Oliven, Zitronenzesten, Pinienkerne, etwas gehackte Petersilie und 50 g Kapern zugeben.

Alles kurz verrühren und die Soße gleichmäßig über die Fischfilets gießen.

5⌘ Fisch garen & servieren:

Die Form mit dem Fisch für etwa 10 Minuten in den Ofen geben.

Die Steinbeißerfilets zusammen mit den knusprigen Thymiankartoffeln servieren.

⌘ **Tipp:** Ein Spritzer Zitronensaft kurz vor dem Servieren betont das mediterrane Aroma. Dazu passt ein frischer Blattsalat mit **GEFRO Salatwürze** und einem Schuss **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**.