



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

Filetgeschnetzeltes mit Zuckererbsen und roten Zwiebeln

- 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g Schweinefilet
- 200 g Zuckererbsen
- 2 kleine, rote Zwiebeln
- 100 g Frühlingschampignons
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL körnigen Senf
- 50 ml Sahne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Filetgeschnetzeltes mit Zuckererbsen und roten Zwiebeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett	9,6 g Kohlenhydrate	37 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	355 kcal
Brennwert				

Filetgeschnetzeltes mit Zuckererbsen und roten Zwiebeln

1❏ Fleisch vorbereiten:

600 g Schweinefilet in dünne Streifen schneiden.

2❏ Gemüse vorbereiten:

200 g Zuckererbsen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

2 kleine rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

100 g Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

3❏ Dunkle Soße zubereiten:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen.

25 g **GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren, aufkochen und ca. 1 Min. köcheln lassen.

4❏ Fleisch anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.

Die Fleischstreifen salzen, pfeffern und rundherum kräftig anbraten.

Herausnehmen und beiseitestellen.

5❏ Gemüse anbraten & Soße vollenden:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in derselben Pfanne erhitzen.

Zwiebelstreifen und Champignons darin anbraten.

Mit der dunklen Soße ablöschen.

1 TL körnigen Senf einrühren und ca. 3 Min. köcheln lassen.

6❏ Fleisch & Zuckererbsen zugeben:

Die Fleischstreifen und die vorgegarten Zuckererbsen in die Soße geben.

Weitere 3 Min. köcheln lassen.

7❏ Finalisieren & Servieren:

50 ml Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Soße heben.

Sofort servieren.

❏ Tipps & Varianten

❏ **Tipp:** Das Fleisch nach dem Anbraten kurz ruhen lassen – dadurch bleibt es beim erneuten Erwärmen schön saftig.

▣ **Variante:** Für ein intensiveres Pilzaroma kannst du einen Teil der Champignons durch braune Kräuterseitlinge ersetzen – passt hervorragend zur **GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft**.