



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

Filetröllchen mit Jägersoße

- GEFRO Fleischwürze
- 30 g GEFRO Jägersoße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 650 g Schweinefilet
- 80 g Mozzarella
- 8 große Salbeiblätter
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 8 eingelegte, getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 EL Butter
- 300 g Spätzle
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 EL Schmand
- null

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Filetröllchen mit Jägersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,8 g Fett	21,3 g Kohlenhydrate	48,9 g Eiweiß	1,8 g Ballaststoffe	515
kcal Brennwert				

Filetröllchen mit Jägersoße

1. Fleisch vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

650 g Schweinefilet in 8 gleichdicke Scheiben schneiden. 80 g Mozzarella in 8 Scheiben schneiden.

Die Filetscheiben flach klopfen und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

Jede Scheibe mit einem Salbeiblatt, einer halben Scheibe Parmaschinken, einer Scheibe Mozzarella und einer getrockneten Tomate belegen.

Das Fleisch zusammenrollen und die Enden mit einem Zahnstocher fixieren.

2. Röllchen anbraten:

1 mittelgroße Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, die Filetröllchen rundherum anbraten und in eine ofenfeste Form setzen.

Anschließend nochmals 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in die Pfanne geben und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten.

3. Soße zubereiten:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen und 30 g **GEFRO Jägersoße** einrühren.

Aufkochen und bei geringer Temperatur ziehen lassen.

Das Fleisch für etwa 5 Minuten in den Ofen geben.

4. Beilage vorbereiten:

In der Zwischenzeit 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und 300 g Spätzle darin schwenken, bis sie warm sind.

Mit etwas Salz und Muskatnuss würzen.

Den Schmand unter die Soße rühren.

5. Anrichten & Servieren:

Die Filetröllchen aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und die gerösteten Zwiebeln darüber verteilen.

Mit der GEFRO Jägersoße und den Spätzle servieren.

■ Weitere Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für eine besonders aromatische Note können die Filetröllchen auch mit frischem Thymian oder Rosmarin gefüllt werden.

■ **Variante:** Wer es kräftiger mag, brät zusätzlich einige frische Champignons an und gibt sie

direkt in die GEFRO Jägersoße.

☒ **Nicht vergessen:** Die Filetrollchen lassen sich gut vorbereiten – einfach abgedeckt im Kühlschrank lagern und kurz vor dem Servieren im Ofen fertig garen.