



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

Gegrillte Knoblauch-Koteletts mit Paprika-Pilzsoße

- 30 g GEFRO Jägersoße
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL frische Rosmarinnadeln, gehackt
- 4 Schweinekoteletts, à 200 g
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 100 g Austernpilze
- 2 EL frischer Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Knoblauch-Koteletts mit Paprika-Pilzsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett	4,2 g Kohlenhydrate	45,5 g Eiweiß	3,2 g Ballaststoffe	380
kcal Brennwert				

Gegrillte Knoblauch-Koteletts mit Paprika-Pilzsoße

1 Fleisch vorbereiten:

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.
2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** mit dem gehackten Knoblauch und 1 EL gehackten Rosmarinnadeln verrühren.
4 Schweinekoteletts à 200 g mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und beidseitig mit dem Knoblauchöl bestreichen.
Die Koteletts abdecken und in den Kühlschrank stellen.

2 Paprika-Pilzsoße zubereiten:

300 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Jägersoße** einrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote halbieren, Strunk und Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden.
1 Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
100 g Austernpilze je nach Größe halbieren oder vierteln.
2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und Paprika- sowie Zwiebelstreifen kurz anbraten.
Die Austernpilze zugeben und ebenfalls kurz mitbraten.
Die vorbereitete Jägersoße zugießen und alles bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3 Koteletts grillen:

Die Koteletts bei mittlerer Temperatur etwa 10 – 12 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

4 Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Knoblauch-Koteletts mit der Paprika-Pilzsoße auf Tellern anrichten und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Die Soße lässt sich wunderbar variieren – wer es cremiger mag, rührt am Ende 1 EL Crème fraîche ein.

■ **Variante:** Anstelle von Schweinekoteletts können auch Hähnchenbrustfilets oder Schweinefilets verwendet werden. Sie bleiben schön saftig und harmonisieren ebenfalls perfekt mit der aromatischen Paprika-Pilzsoße.

▮ **Extra-Tipp:** Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn die Koteletts einige Stunden oder über Nacht im Knoblauch-Rosmarin-Öl marinieren.