



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrillte Koteletts mit Apfel-Krautsalat

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 500 g Weißkohl
- 2 rote Äpfel
- 1 Zitrone, frisch gepresst
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL mittelscharfen Senf
- Salz
- 4 Stilkoteletts vom Schwein, à ca. 200 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrillte Koteletts mit Apfel-Krautsalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                     |     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|-----|
| 20,7 g Fett    | 16,2 g Kohlenhydrate | 45,5 g Eiweiß | 5,8 g Ballaststoffe | 436 |
| kcal Brennwert |                      |               |                     |     |

### Gegrillte Koteletts mit Apfel-Krautsalat

#### 1⌚ Weißkohl vorbereiten:

500 g Weißkohl vom dicken Strunk befreien und in feine Streifen schneiden oder hobeln. In eine große Schüssel geben.

#### 2⌚ Äpfel hinzufügen:

2 rote Äpfel vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Apfelstreifen zum Weißkohl geben und mit der Hälfte des Zitronensafts marinieren, damit sie nicht braun werden.

#### 3⌚ Gemüse und Kräuter ergänzen:

2 Stangen Staudensellerie putzen und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Blätter von frischer Petersilie abzupfen und fein hacken. Beides zum Kraut-Apfel-Mix geben.

#### 4⌚ Salat anmachen:

2 EL Apfelessig und 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl hinzufügen. Alles gründlich vermengen und mit GEFRO Salatwürze abschmecken. Den Salat kurz durchziehen lassen, damit er schön aromatisch wird.

#### 5⌚ Marinade für die Koteletts zubereiten:

1 EL Senf mit 1 EL Honig, dem restlichen Zitronensaft und einer kräftigen Prise Salz glatt rühren. Diese Marinade wird beim Grillen zum Bestreichen verwendet.

#### 6⌚ Koteletts grillen:

4 Koteletts mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen, auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 8 Minuten grillen. Während des Grillens das Fleisch mehrmals dünn mit der Honig-Senf-Marinade bestreichen, bis es goldbraun und saftig ist.

#### 7⌚ Servieren:

Die gegrillten Koteletts zusammen mit dem frischen Apfel-Krautsalat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

#### ⌚ Tipps & Varianten:

⌚ **Tipp:** Der Apfel-Krautsalat schmeckt noch besser, wenn er ein paar Stunden im Kühlschrank durchzieht – so wird der Kohl zarter und das Aroma intensiver.

▮ **Variante:** Wer es fruchtiger mag, kann den Salat mit ein paar Cranberries oder Rosinen verfeinern.

▮ **Nicht vergessen:** Die Koteletts können bei schlechtem Wetter auch wunderbar in einer Grillpfanne zubereitet werden – dabei einfach ebenfalls regelmäßig mit der Marinade bestreichen