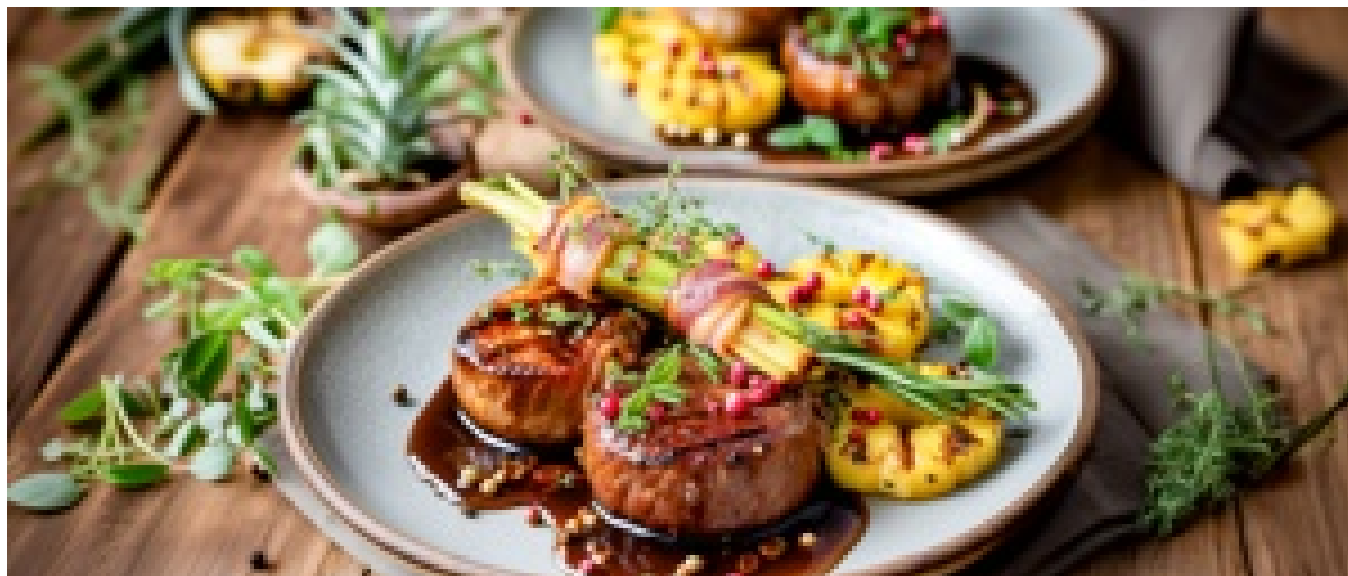




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrilltes Schweinefilet mit Ananas und Speck-Lauchzwiebeln

- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- GEFRO Fleischwürze
- 8 Schweinefiletmedaillons, à ca. 100 g
- 8 frische Ananasscheiben
- 12 Lauchzwiebeln
- 12 Scheiben Speck
- Salz
- Rosa Pfefferkörner

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrilltes Schweinefilet mit Ananas und Speck-Lauchzwiebeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6 g Fett	24,6 g Kohlenhydrate	48,5 g Eiweiß	5,7 g Ballaststoffe	358 kcal
Brennwert				

Gegrilltes Schweinefilet mit Ananas und Speck-Lauchzwiebeln

1. Schweinefilet grillen:

8 Schweinefiletmedaillons mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.
Auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Min. grillen.

2. Ananas & Lauchzwiebeln vorbereiten:

8 frische Ananasscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen.
12 Lauchzwiebeln putzen und jede mit einer Scheibe Speck umwickeln.

3. Beilagen grillen:

Ananasscheiben und Speck-Lauchzwiebeln ebenfalls auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 2 Min. grillen.

4. Dunkle Soße zubereiten:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen.
25 g **GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren, aufkochen und 1 Min. unter Rühren köcheln lassen.

5. Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Schweinemedallions zusammen mit den Ananasscheiben und den Speck-Lauchzwiebeln auf Tellern anrichten.
Mit etwas Salz und einigen rosa Pfefferkörnern bestreuen.
Mit der dunklen Soße aus servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Das Fleisch wird besonders saftig, wenn es vor dem Grillen 15 Minuten Zimmertemperatur annehmen darf.

Variante: Für eine leicht scharfe Note die Ananasscheiben vor dem Grillen mit einer Prise Chili bestäuben.

Nicht vergessen: Die Soße erst kurz vor dem Servieren über das Fleisch geben – so bleibt die Grillkruste schön Kross.