



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

Geröstetes Schweinefleisch mit Sesamnudeln

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL Honig
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 600 g Schweinefilet, küchenfertig
- 1 Limette (Saft, frisch gepresst)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamsaat
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 rote Chilischote
- 400 g Japanische Soba Nudeln
- Salz
- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Geröstetes Schweinefleisch mit Sesamnudeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,3 g Fett	55 g Kohlenhydrate	42,7 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	507 kcal
Brennwert				

Geröstetes Schweinefleisch mit Sesamnudel

1❏ Fleisch marinieren:

600 g küchenfertiges Schweinefilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Saft von 1 Limette, 2 EL Sojasoße und 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry vermengen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

2❏ Zutaten vorbereiten:

In der Zwischenzeit 1 EL Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden und die Kerne entfernen.

3❏ Nudeln kochen:

400 g japanische Soba Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen und anschließend auf ein Sieb abgießen.

4❏ Schweinefleisch anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Die marinierten Schweinefiletwürfel aus der Marinade nehmen und im heißen Öl knusprig anrösten.
1 EL Honig zugeben und das Fleisch karamellisieren.
Chilischote hinzufügen und die gegarten Nudeln untermengen.

5❏ Anrichten & servieren:

Sesam und Schnittlauch unterrühren. Die Sesamnudeln in Schalen oder auf Tellern anrichten und sofort servieren.

❏ Tipps & Varianten:

❏ Tipp: Japanische Soba Nudeln werden aus Buchweizenmehl hergestellt und sind inzwischen auch bei uns weit verbreitet – erhältlich im Asia-Regal gut sortierter Supermärkte oder im Asialaden.

❏ Variante: Fans der asiatischen Küche können die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry durch die würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ersetzen – für eine exotisch-würzige Variante mit charakteristischer Note.