



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

Provenzalische Tomaten mit Schweinemedallions und Kartoffelschiffchen

- 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 3 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 100 g weiche Butter
- 1 Zitrone, Abrieb
- 3 Knoblauchzehen
- Backpapier
- 4 Fleischtomaten
- 4 EL Semmelbrösel
- 0,5 Bund Petersilie, fein gehackt
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1 EL Rosmarinnadeln, gezupft
- 600 g Schweinemedallions

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Provenzalische Tomaten mit Schweinemedallions und Kartoffelschiffchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,7 g Fett	44,2 g Kohlenhydrate	7,3 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	555
kcal Brennwert				

Provenzalische Tomaten mit Schweinemedallions und Kartoffelschiffchen

1⌘ Kräuterbutter vorbereiten:

100 g weiche Butter mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France, dem Abrieb von 1 Zitrone und 2 gepressten Knoblauchzehen verrühren.

Die Kräuterbutter in einen Spritzbeutel füllen, kleine Tupfer auf Backpapier setzen und im Kühlschrank fest werden lassen.

2⌘ Tomaten füllen:

4 Fleischtomaten quer halbieren und die Kerne möglichst vollständig herauskratzen.

Aus 4 EL Semmelbrösel, 1 gepresster Knoblauchzehe, 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France, 1/2 Bund fein gehackter Petersilie und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra eine Füllmasse herstellen.

Eine Auflaufform einölen, die Tomatenhälften hineinsetzen und die Masse in die Tomaten füllen.

Zur Seite stellen.

3⌘ Kartoffelschiffchen backen:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

800 g festkochende Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden, gut abtrocknen und mit 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl mischen.

Die Kartoffelspalten auf ein Backblech geben und 35–40 Minuten backen.

Nach etwa 20 Minuten die Tomaten in den Ofen dazustellen und 15–20 Minuten mitbacken.

Kurz vor Ende der Backzeit (ca. 3–5 Minuten) die Kartoffeln mit 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung und 1 EL gezupften Rosmarinnadeln bestreuen und fertig backen.

4⌘ Schweinemedallions braten:

In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl erhitzen.

Die Medallions hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten pro Seite anbraten.

5⌘ Anrichten & Servieren:

Kartoffelschiffchen und Tomaten aus dem Ofen nehmen.

Mit den Schweinemedallions auf Tellern anrichten.

Die Kräuterbutter-Tupfer auf den heißen Medallions verteilen und sofort servieren.

📌 **Tipps & Varianten:**

🌿 **Tipp:** Kräuterbutter-Tupfer lassen sich hervorragend auf Vorrat zubereiten und einfrieren – ideal für schnelle, aromatische Beilagen.

🌿 **Variante:** Wer es noch mediterraner mag, streut etwas zusätzlichen Oregano oder Thymian über die Tomaten, bevor sie in den Ofen kommen.