



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

Schweinefilet im Speckmantel mit Brokkoligratin

- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 22 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 8 Schweinefilets, à 80 g
- 8 dünne Scheiben Frühstücksspeck, durchwachsen
- 1 kg Brokkoli
- Salz
- 200 ml Wasser
- 60 g Butter
- 250 g GEFRO Bandnudeln

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinefilet im Speckmantel mit Brokkoligratin

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28,8 g Fett	53,2 g Kohlenhydrate	40,4 g Eiweiß	9,5 g Ballaststoffe	671
kcal Brennwert				

Schweinefilet im Speckmantel mit Brokkoligratin

1. Filets und Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 8 Schweinefilets à 80 g mit 8 dünnen Scheiben durchwachsenem Frühstücksspeck umwickeln und den Speck mit einem Zahnstocher feststecken. 1 kg Brokkoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

2. Brokkoligratin zubereiten:

22 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise in 200 ml kaltem Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen. 60 g Butter in Stücke schneiden und in die heiße Sauce einrühren. Brokkoliröschen in eine Auflaufform geben, Sauce Hollandaise darüber verteilen und ca. 10 Min. im Ofen gratinieren. Anschließend warmhalten.

3. Beilage kochen:

250 g GEFRO Bandnudeln in kochendem Salzwasser al dente garen und auf ein Sieb abgießen.

4. Fleisch anbraten und garen:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets rundum anbraten. Mit GEFRO Fleischwürze abschmecken und für ca. 8 Min. im Ofen fertiggaren.

5. Soße zubereiten und servieren:

25 g GEFRO BIO Dunkle Soße in 250 ml warmes Wasser einrühren, kurz aufkochen. Die Schweinefilets mit der Dunklen Soße und den Bandnudeln auf Tellern anrichten und mit dem gratinierten Brokkoli servieren.

Tipps:

Für eine besonders feine Note kann die GEFRO BIO Sauce Hollandaise mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinert werden – das harmonisiert wunderbar mit dem Brokkoli.