



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 mit Ingwer-Honig und Zucchini

- 3 EL Honig
- 100 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 800 g Schweinefilet
- 1 grüne Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Ingwerpaste
- 1 EL Thymian, frisch gehackt
- 1 EL Sesamsaat
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Bund Rucola, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinefilet mit Ingwer-Honig und Zucchini

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett	12,3 g Kohlenhydrate	47,5 g Eiweiß	2,3 g Ballaststoffe	397
kcal Brennwert				

Schweinefilet mit Ingwer-Honig und Zucchini

1. Fleisch vorbereiten:

800 g Schweinefilet in 8 gleich große Medaillons schneiden.

2. Marinade anrühren:

Je 1 grüne und 1 gelbe Zucchini der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

3 EL Honig mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 1 EL Ingwerpaste, dem Knoblauch, 1 EL frisch gehacktem Thymian und 1 EL Sesamsaat zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Grillen:

Die Medaillons und die Zucchini mit der Marinade bestreichen und etwa 5 Minuten auf jeder Seite grillen. Während des Grillens immer wieder mit etwas Marinade bestreichen.

4. Salat zubereiten:

1 EL **GEFRO Aceto-Balsamico** und 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** mit etwas **GEFRO Salatwürze** verrühren.

1 Bund Rucola putzen, in die Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

5. Anrichten & Servieren:

Den Rucola auf Tellern verteilen und die gegrillten Schweinemedallions sowie die Zucchinis auf Teller anrichten.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Geröstete Sesamsaat oder ein Spritzer Limettensaft geben dem Gericht eine frische, asiatische Note.

■ **Variante:** Das Rezept gelingt auch in der Grillpfanne oder im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze.

■ **Nicht vergessen:** Die Marinade lässt sich hervorragend vorbereiten – so kannst Du das Fleisch rechtzeitig einlegen und hast beim Grillen weniger Stress.