



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

Schweinefiletspieß mit getrockneten Aprikosen und Koriander-Curryquark

- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 600 g Schweinefilet, küchenfertig
- 16 getrocknete Aprikosen
- 400 g Speisequark, 20% Fett
- 1 TL Sesamsaat
- 1 EL Koriander, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinefiletspieß mit getrockneten Aprikosen und Koriander-Curryquark

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,1 g Fett	16,3 g Kohlenhydrate	45,4 g Eiweiß	53,2 g Ballaststoffe	373
kcal Brennwert				

Schweinefiletspieß mit getrockneten Aprikosen und Koriander-Curryquark

1. Spieße vorbereiten:

600 g küchenfertiges Schweinefilet in 20 gleich große Würfel schneiden. Jeweils abwechselnd ein Stück Schweinefleisch und eine getrocknete Aprikose auf einen Spieß stecken. Auf jedem Spieß befinden sich 5 Schweinefleischwürfel und 4 Aprikosen.

2. Curryquark anrühren:

400 g Quark (20 % Fett) in eine Schüssel geben.
1 TL Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und zum Quark geben.
1 EL fein geschnittenen Koriander untermischen und den Quark mit **GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry** abschmecken.

3. Spieße braten:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen.
Die Spieße mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und bei mittlerer Hitze etwa 10–15 Minuten rundherum goldbraun anbraten.
Die Spieße dabei regelmäßig wenden, damit sie gleichmäßig garen.

4. Anrichten & Servieren:

Die heißen Schweinefiletspieße mit dem Koriander-Curryquark auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Als Beilage eignen sich Vollkornreis oder geröstetes Fladenbrot – sie nehmen den würzigen Quark besonders gut auf.

■ **Variante:** Anstelle von getrockneten Aprikosen können auch getrocknete Pflaumen verwendet werden – sie verleihen dem Gericht eine angenehm süß-herbe Note.

■ **Nicht vergessen:** Die Spieße schmecken auch hervorragend vom Grill – perfekt für laue Sommerabende!