



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

Schweinекoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße

- 1 EL Honig
- 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 TL Zucker
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 Bio-Zitronenschale
- 4 kleine, rote Äpfel
- 4 Stilkoteletts vom Schwein, à ca. 200 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinекoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

39,7 g Fett	16 g Kohlenhydrate	42,2 g Eiweiß	2,4 g Ballaststoffe	588 kcal
Brennwert				

Schweinекoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße

1▣ Zwiebelsoße zubereiten:

2 mittelgroße Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten. 1 TL Zucker zugeben und karamellisieren lassen.

Mit 3 EL Aceto-Balsamico ablöschen, 250 ml Wasser zugießen und erhitzen. 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und kurz aufkochen lassen.

2▣ Marinade anrühren:

Die abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone mit 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer, 1 EL Honig und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

3▣ Fleisch und Äpfel grillen:

4 kleine, rote Äpfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. 4 Stilkoteletts und die Apfelhälften auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 8 – 10 Minuten grillen.

Das Fleisch dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.

4▣ Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Koteletts und Äpfel auf Tellern anrichten und mit der warmen Balsamico-Zwiebel-Soße servieren.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn du kurz vor dem Servieren noch ein paar Tropfen Balsamico über die gegrillten Äpfel träufelst.

▣ **Variante:** Statt Äpfeln kannst du auch Birnenhälften grillen – sie passen ebenfalls hervorragend zur würzigen Zwiebelsoße.

▣ **Nicht vergessen:** Die Marinade eignet sich auch ideal zum Bestreichen anderer Grillgerichte wie Geflügel oder Gemüsespieße.