



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Schweinemedallions mit Waldpilzsoße und Rosmarinkartoffeln

- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Fleischwürze
- 40 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- 800 g kleine Kartoffeln, Drillinge
- 2 Zweige Rosmarin
- 400 g frische Pilze je nach Saison, geputzt
- 8 Schweinefiletmedallions à 70 g
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Schweinemedallions mit Waldpilzsoße und Rosmarinkartoffeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                     |     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|-----|
| 17,9 g Fett    | 29,4 g Kohlenhydrate | 38,9 g Eiweiß | 5,7 g Ballaststoffe | 438 |
| kcal Brennwert |                      |               |                     |     |

### Schweinemedallions mit Waldpilzsoße und Rosmarinkartoffeln

#### 1⌘ Kartoffeln vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 800 g kleine Kartoffeln waschen und längs vierteln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffelecken darauf verteilen.

Die Nadeln von 2 Rosmarinzweigen abzupfen und über die Kartoffeln streuen. Mit 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** beträufeln und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

Die Kartoffeln ca. 18 – 20 Minuten im Ofen backen.

#### 2⌘ Pilze schneiden:

In der Zwischenzeit 400 g Pilze (je nach Saison) putzen und kleinschneiden.

#### 3⌘ Fleisch anbraten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen. 8 Schweinemedallions à 70 g von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anbraten.

Herausnehmen, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und beiseitestellen. Die Pilze in derselben Pfanne anbraten und anschließend ebenfalls herausnehmen.

#### 4⌘ Soße zubereiten:

Die Pfanne mit 300 ml Wasser ablöschen.

40 g **GEFRO Edelpilz Cremesuppe** einrühren und aufkochen.

100 ml Sahne unterrühren und 2 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Dann die Schweinemedallions und die Pilze wieder in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten ziehen lassen.

#### 5⌘ Anrichten & Servieren:

Die Medallions mit der Waldpilzsoße auf Tellern anrichten und mit den Rosmarinkartoffeln servieren.

**⌘ Tipp:** Verwenden Sie eine dünnschalige Kartoffelsorte, z.B. Annabelle. Diese müssen nicht geschält werden – die zarte Schale ist essbar und wird im Ofen herrlich knusprig.