



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

Schweinerücken mit Rosmarin gegart auf Honig-Radicchio

- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL Honig
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 800 g Schweinerücken
- 4 kleine Rosmarinzweige
- 4 dünne Scheiben durchwachsener Speck
- 2 Radicchio, à 200 g
- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
- 250 ml Wasser
- 1 Sternanis

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinerücken mit Rosmarin gegart auf Honig-Radicchio

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,6 g Fett	7,2 g Kohlenhydrate	47 g Eiweiß	1,6 g Ballaststoffe	334 kcal
Brennwert				

Schweinerücken mit Rosmarin gegart auf Honig-Radicchio

1 Fleisch vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

800 g Schweinerücken in 4 gleich große Stücke schneiden und mit **GEFRO Fleischwürze** würzen.

Jedes Stück mit einem Rosmarinzweig belegen und eine Scheibe Speck darumwickeln.

2 Anbraten & Garen:

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen, ofenfesten Pfanne oder einem Bräter erhitzen.

Die Schweinerückensteaks darin von beiden Seiten jeweils 2 Min. anbraten.

Anschließend für etwa 8 Min. in den Ofen geben.

3 Radicchio zubereiten:

In der Zwischenzeit die äußeren Blätter von 2 Radicchio entfernen, den Strunk herausschneiden und die Köpfe halbieren.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio auf der Schnittseite anbraten.

Mit 2 EL Honig und 2 EL **GEFRO Aceto-Balsamico** beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 3 Min. schmoren.

4 Soße anrühren:

250 ml Wasser mit 1 Sternanis leicht erwärmen, 25 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz warm halten.

Die Radicchiohälften auf Tellern anrichten, je ein Schweinerückensteak daraufsetzen und mit etwas Soße beträufeln.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Als Beilage passen kleine, gebratene Kartoffeln mit etwas frischem Kümmel hervorragend zu diesem winterlich-aromatischen Gericht.

■ **Variante:** Statt Radicchio kann auch Chicorée verwendet werden – er verleiht dem Gericht eine etwas mildere Bitternote.

■ **Nicht vergessen:** Ein kräftiger Rotwein – etwa ein Merlot oder Chianti – rundet das Gericht

perfekt ab.