



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

Zucchini-Kartoffelwaffeln mit Schweinemedallion in Zitronensoße

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO BIO Helle Soße
- 400 g mehligkochende Pellkartoffeln, am Vortag gekocht und geschält
- 240 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier, Kl. M
- 650 ml Milch, fettarm
- 1 große Zucchini
- 2 Schalotten
- 3 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 8 Schweinefiletmedaillons, à ca. 80 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Kartoffelwaffeln mit Schweinemedallion in Zitronensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,1 g Fett	64,3 g Kohlenhydrate	28 g Eiweiß	10,5 g Ballaststoffe	592 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	----------------------	--------------------

Zucchini-Kartoffelwaffeln mit Schweinemedallion in Zitronensoße

1. Waffelteig vorbereiten:

400 g mehligkochende Pellkartoffeln (am Vortag gekocht und geschält) durch eine Kartoffelpresse drücken und in eine Schüssel geben.

Mit 240 g Vollkornmehl, 1 TL Backpulver, 2 Eiern und 400 ml Milch zu einem glatten Teig verrühren.

2. Zucchini & Schalotten untermischen:

1 Zucchini sehr fein raspeln.

2 Schalotten schälen und fein würfeln.

Beides zusammen mit 3 EL Schnittlauchröllchen unter den Kartoffelteig heben.

3. Waffeln ausbacken:

Das Waffeleisen vorheizen und mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** leicht einfetten. Portionsweise knusprige Waffeln ausbacken.

4. Schweinemedallions braten:

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen.

8 Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen und pro Seite etwa 2–3 Minuten braten. Das Fleisch herausnehmen.

5. Zitronensoße kochen:

Den Bratensatz mit der übrigen Milch ablöschen.

30 g **GEFRO BIO Helle Soße** einrühren und aufkochen.

Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone zugeben und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren.

Die Medaillons nochmals etwa 2 Minuten in der Soße ziehen lassen.

6. Anrichten & Servieren:

Die knusprigen Waffeln auf Tellern anrichten, mit den Schweinemedallions und der Zitronensoße servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Für besonders knusprige Waffeln den Teig vor dem Backen 10 Minuten ruhen lassen – so bindet das Mehl besser.

¶**Variante:** Wer es frischer mag, gibt vor dem Servieren etwas zusätzlichen Zitronenabrieb oder ein paar Schnittlauchröllchen über die Waffeln.