



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

Gegrillte Koteletts mit Apfel-Krautsalat

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 500 g Weißkohl
- 2 rote Äpfel
- 1 Zitrone, frisch gepresst
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL mittelscharfen Senf
- Salz
- 4 Stilkoteletts vom Schwein, à ca. 200 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Koteletts mit Apfel-Krautsalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett	16,2 g Kohlenhydrate	45,5 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe	436 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Gegrillte Koteletts mit Apfel-Krautsalat: 500 g Weißkohl vom dicken Strunk befreien und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Weißkohlstreifen in eine Schüssel geben.

2 rote Äpfel vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden und die Apfelviertel in feine Streifen schneiden. Die Apfelstreifen zum Weißkohl geben und mit der Hälfte des Zitronensafts marinieren.

2 Stangen Staudensellerie putzen und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Den Sellerie und die gehackte Petersilie in die Schüssel geben.

2 EL Apfelessig und 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl zugeben und alles gut miteinander vermischen. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

1 EL Senf mit 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte, dem übrigen Zitronensaft und einer kräftigen Prise Salz zu einer Marinade verrühren.

4 Koteletts mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen, auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 8 Minuten grillen. Das Fleisch dabei gelegentlich dünn mit der Marinade bestreichen.