



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

### Gegrilltes Schweinefilet mit Ananas und Speck-Lauchzwiebeln

- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- GEFRO Fleischwürze
- 8 Schweinefiletmedaillons, à ca. 100 g
- 8 frische Ananasscheiben
- 12 Lauchzwiebeln
- 12 Scheiben Speck
- Salz
- Rosa Pfefferkörner

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

## Gegrilltes Schweinefilet mit Ananas und Speck-Lauchzwiebeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

6 g Fett	24,6 g Kohlenhydrate	48,5 g Eiweiß	5,7 g Ballaststoffe	358 kcal Brennwert
----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Gegrilltes Schweinefilet mit Ananas und Speck-Lauchzwiebeln:** 8 Schweinefiletmedaillons mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und auf dem Grill von jeder Seite 3 Minuten grillen.

8 frische Ananasscheiben auf Küchenpapier abtropfen. 12 Lauchzwiebeln putzen und mit jeweils einer Scheibe Speck umwickeln. Die Ananasscheiben und die Lauchzwiebeln ebenfalls auf den Grill legen und von jeder Seite 2 Minuten grillen.

250 ml Wasser in einen Topf geben und erwärmen. 25 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren, aufkochen und 1 Minute unter Rühren köcheln lassen.

Die gegrillten Schweinefiletmedaillons mit den Ananasscheiben und den Lauchzwiebeln auf Tellern anrichten.

Mit etwas Salz und einigen rosa Pfefferkörnern bestreuen und mit der dunklen Soße aus **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** servieren.