



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

Paprika-Chili-Schweinebauch mit Ananas

- 1 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Schweinebauchscheiben, à ca. 150 g
- 2 Babyananas
- 0,5 Limette
- 1 TL Zucker
- 2 Frühlingszwiebeln
- 0,5 Bund Koriander

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Paprika-Chili-Schweinebauch mit Ananas

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten plus 3 Stunden Marinierzeit

Nährwerte pro Portion:

56,2 g Fett	19,2 g Kohlenhydrate	18,7 g Eiweiß	1,9 g Ballaststoffe	659 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Paprika-Chili-Schweinebauch mit Ananas: 4 Schweinebauchscheiben halbieren.

1 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung mit 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl verrühren. Die Bauchscheiben mit der Würzmischung marinieren und für mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2 Babyananas halbieren. Den Saft einer halben Limette auspressen und mit 1 TL Zucker verrühren.

2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Den marinierten Schweinebauch auf dem Grill von jeder Seite etwa 8 Minuten kross grillen. Die Ananas ebenfalls auf den Grill legen und ebenfalls von jeder Seite 6 Minuten grillen.

Alles auf Tellern anrichten und die Ananas mit dem gesüßtem Limettensaft marinieren.

Mit den Frühlingszwiebelringen und dem Koriander bestreuen und servieren.