



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

Provenzalische Tomaten mit Schweinemedallions und Kartoffelschiffchen

- 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 3 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 100 g weiche Butter
- 1 Zitrone, Abrieb
- 3 Knoblauchzehen
- Backpapier
- 4 Fleischtomaten
- 4 EL Semmelbrösel
- 0,5 Bund Petersilie, fein gehackt
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1 EL Rosmarinnadeln, gezupft
- 600 g Schweinemedallions

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Provenzalische Tomaten mit Schweinemedallions und Kartoffelschiffchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,7 g Fett	44,2 g Kohlenhydrate	7,3 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	555 kcal
Brennwert				

Provenzalische Tomaten mit Schweinemedallions und Kartoffelschiffchen: 100 g weiche Butter mit 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Vive la France**, dem Abrieb von 1 Zitrone und 2 gepressten Knoblauchzehen vermischen. Anschließend die Kräuterbutter in einen Spritzbeutel füllen, auf Backpapier kleine Tupfer spritzen und diese dann im Kühlschrank fest werden lassen.

4 Fleischtomaten quer halbieren und die Kerne, so gut es geht, herauskratzen. Aus 4 EL Semmelbrösel, 1 gepressten Knoblauchzehe, 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung Vive la France**, 1/2 Bund fein gehackter Petersilie und 4 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** eine Masse anrühren.

Eine Auflaufform einölen, die Tomatenhälften hineinsetzen, die Masse hineinfüllen und dann zur Seite stellen.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

800 g festkochende Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden, gut abtrocknen und in einer Schüssel mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** mischen. Die Kartoffelspalten auf ein Backblech verteilen und im Ofen ca. 35 - 40 Minuten backen.

Nach ca. 20 Minuten Backzeit die Auflaufform mit den Tomaten ebenfalls in den Backofen stellen und für ca. 15 - 20 Minuten backen.

Kurz vor Ende der Garzeit, ca. 3 - 5 Minuten, die Kartoffeln mit 2 TL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** und 1 EL gezupften Rosmarinnadeln bestreuen und fertig backen.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** erhitzen, die Medallions hineingeben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten.

Die Kartoffeln und Tomaten aus dem Ofen nehmen, mit den Medallions auf Tellern anrichten, die Kräuterbutter auf die Medallions verteilen und sofort servieren.

Tipp: Die Kräuterbutter-Tupfer können Sie auch auf Vorrat machen und einfrieren.