



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

### Schweinefilet-Ananas-Spieß mit kreolischer Soße

- 80 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 0,5 EL GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL frischer Oregano, fein gehackt
- 3 TL süß-saure Chilisoße
- 2 EL Rum
- 800 g Schweinefilet
- 400 g frische Ananas, geschält
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Tomaten
- 1 TL brauner Zucker
- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL zerlassene Butter

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

## Schweinefilet-Ananas-Spieß mit kreolischer Soße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

11,9 g Fett	23,5 g Kohlenhydrate	45,5 g Eiweiß	24,3 g
Ballaststoffe	388 kcal Brennwert		

**Schweinefilet-Ananas-Spieß mit kreolischer Soße** Für die Marinade 3 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und den Rest beiseite stellen. 1 EL frisch gehackten Oregano, 3 TL süß-saure Chilisoße, 2 EL Rum und 80 ml kalte Brühe aus **GEFRO Suppe** zum Knoblauch geben und gut miteinander verrühren.

800 g Schweinefilet in etwa 2,5 cm große Stücke schneiden und kräftig mit der Marinade vermengen. 400 g frische, geschälte Ananas in mundgerechte, etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

1 grüne Paprika halbieren. Den Strunk und die Kerne entfernen und die Paprikahälften in kleine Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 Stangen Sellerie putzen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. 2 Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erhitzen und den übrigen Knoblauch sowie das Gemüse bis auf die Tomaten darin andünsten. 1 TL braunen Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Die Tomatenwürfel zugeben und mit 100 ml Orangensaft ablöschen.

2 EL Tomatenmark einrühren und mit 1/2 EL **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** abschmecken. Etwa 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abwechselnd mit den Ananasstücken auf den Holzspießen verteilen. Die Spieße auf den Grill geben und von jeder Seite etwa 5 Min. grillen. Zwischendrin immer wieder mit der zerlassenen Butter bestreichen.

Die Grillspieße mit der warmen oder kalten kreolischen Soße servieren.