



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

### Schweinemedallion und gebratene Birne auf Rucolasalat

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Fleischwürze
- 30 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 90 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 reife Birnen
- 8 Schweinemedallions, à 60g
- 300 g Rucolasalat, gewaschen und geputzt
- 2 EL geröstete Kürbiskerne
- 60 g Parmesan, frisch gehobelt

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

## Schweinemedallion und gebratene Birne auf Rucolasalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

38,7 g Fett	18,5 g Kohlenhydrate	34 g Eiweiß	5,6 g Ballaststoffe	569 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

**Schweinemedallion und gebratene Birne auf Rucolasalat:** 2 reife Birnen vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Birnen darin von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** zugeben und die Birnen darin glasieren.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die 8 Schweinemedallions darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten. Die Medallions aus der Pfanne nehmen, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und 3 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 30 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren und 300 g Rucolasalat damit marinieren.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit 2 EL gerösteten Kürbiskernen sowie 60 g frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Die Schweinemedallions und die glasierten Birnen auf den Salaten verteilen.