



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

Filetgeschnetzeltes mit Zuckererbsen und roten Zwiebeln

- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g Schweinefilet
- 200 g Zuckererbsen
- 2 kleine, rote Zwiebeln
- 100 g Frühlingschampignons
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL körnigen Senf
- 50 ml Sahne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Filetgeschnetzeltes mit Zuckererbsen und roten Zwiebeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,5 g Fett	9,6 g Kohlenhydrate	37 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	355 kcal
-------------	---------------------	-------------	---------------------	----------

Brennwert

Filetgeschnetzeltes mit Zuckererbsen und roten Zwiebeln: 600 g Schweinefilet in dünne Streifen schneiden.

200 g Zuckererbsen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 kleine, rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 100 g Champignons, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

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

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen und Champignons darin anbraten. Mit der dunklen Soße ablöschen und 1 TL körnigen Senf einrühren. 3 Minuten köcheln lassen. Die Fleischstreifen und die Zuckererbsen zugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen.

50 ml Sahne steif aufschlagen und vorsichtig unter die Soße ziehen. Sofort servieren.