



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

Gegrillte Knoblauch-Koteletts mit Paprika-Pilzsoße

- 30 g GEFRO Jägersoße
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL frische Rosmarinnadeln, gehackt
- 4 Schweinekoteletts, à 200 g
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 100 g Austernpilze
- 2 EL frischer Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Knoblauch-Koteletts mit Paprika-Pilzsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett	4,2 g Kohlenhydrate	45,5 g Eiweiß	3,2 g Ballaststoffe	380 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gegrillte Knoblauch-Koteletts mit Paprika-Pilzsoße: 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra mit dem gehackten Knoblauch und 1 EL gehackten Rosmarinnadeln verrühren. 4 Schweinekoteletts á 200 g mit GEFRO Fleischwürze würzen und von beiden Seiten mit dem Knoblauchöl bestreichen. Die Koteletts abdecken und in den Kühlschrank stellen.

In einem Topf 300 ml Wasser erwärmen, 30 g GEFRO Jägersoße einrühren und aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen.

1 rote und 1 gelbe Paprikaschote halbieren und den Strunk sowie die Kerne entfernen. Die Paprikahälften in feine Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. 100 g Austernpilze je nach Größe halbieren oder vierteln. 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Paprika- sowie die Zwiebelstreifen darin kurz anbraten. Die Austernpilze zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Die Jägersoße zugießen und alles bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Koteletts bei mittlerer Temperatur etwa 10 - 12 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Die gegrillten Knoblauch-Koteletts mit der Paprika-Pilzsoße auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.