



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

Schweinefiletspieß mit getrockneten Aprikosen und Koriander-Curryquark

- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 600 g Schweinefilet, küchenfertig
- 16 getrocknete Aprikosen
- 400 g Speisequark, 20% Fett
- 1 TL Sesamsaat
- 1 EL Koriander, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinefiletspieß mit getrockneten Aprikosen und Koriander-Curryquark

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | |
|---------------|----------------------|---------------|--------|
| 13,1 g Fett | 16,3 g Kohlenhydrate | 45,4 g Eiweiß | 53,2 g |
| Ballaststoffe | 373 kcal Brennwert | | |

Schweinefiletspieß mit getrockneten Aprikosen und Koriander-Curryquark 600 g küchenfertiges Schweinefilet in 20 gleich große Würfel schneiden. Jeweils abwechselnd ein Stück Schweinefleisch und eine getrocknete Aprikose auf einen Spieß stecken. Auf jedem fertigen Spieß stecken 5 Schweinefleischwürfel und 4 Aprikosen.

400 g Quark, 20% Fett, in eine Schüssel geben. 1 TL Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zum Quark geben. 1 EL fein geschnittenen Koriander untermengen und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** abschmecken.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 10 - 15 Minuten anbraten. Die Spieße dabei gelegentlich wenden, so dass sie von jeder Seite schön gebräunt sind.

Die Schweinefiletspieße mit dem Koriander-Curryquark servieren.

Tipp: Als Beilage eignet sich Vollkornreis oder geröstetes Fladenbrot. Sie können anstatt der Aprikosen auch getrocknete Pflaumen verwenden.