



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

### Schweinekoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße

- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 TL Zucker
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 Bio-Zitronenschale
- 4 kleine, rote Äpfel
- 4 Stilkoteletts vom Schwein, à ca. 200 g

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

## Schweinekoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

39,7 g Fett	16 g Kohlenhydrate	42,2 g Eiweiß	2,4 g Ballaststoffe	588 kcal
-------------	--------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Schweinekoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße:** 2 mittelgroße Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei mittlerer Temperatur darin bräunen. 1 TL Zucker zugeben und die Zwiebeln karamellisieren.

Mit 3 EL Balsamico-Essig ablöschen, 250 ml Wasser zugießen und erwärmen. 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen.

Die abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone mit 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer, 1 EL GEFRO Honig Wald und Blüte und 4 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra in eine Schale geben und zu einer Marinade verrühren.

4 kleine, rote Äpfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. 4 Stilkoteletts und die halbierten Äpfel auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 8 - 10 Minuten grillen. Das Fleisch dabei gelegentlich mit der Marinade bestreichen.

Die Koteletts und die Äpfel auf Tellern anrichten und mit der warmen Balsamico-Zwiebel-Soße servieren.