



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Dunkle Soße Kraft & Saft
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Schweinefilet
- 200 g Zuckererbsen
- 100 g Frühlingschampignons
- 50 ml Sahne
- 2 kleine, rote Zwiebeln
- 1 TL körnigen Senf
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Fleisch vorbereiten:

600 g Schweinefilet in dünne Streifen schneiden.

2 Gemüse vorbereiten:

200 g Zuckererbsen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. 2 kleine rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 100 g Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

3 Dunkle Soße zubereiten:

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

4 Fleisch anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen salzen, pfeffern und rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

5 Gemüse anbraten & Soße vollenden:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in derselben Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen und Champignons darin anbraten. Mit der dunklen Soße ablöschen. 1 TL körnigen Senf einrühren und ca. 3 Min. köcheln lassen.

6 Fleisch & Zuckererbsen zugeben:

Die Fleischstreifen und die vorgegarten Zuckererbsen in die Soße geben. Weitere 3 Min. köcheln lassen.

7 Finalisieren & Servieren:

50 ml Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Soße heben. Sofort servieren. Tipps & Varianten Tipp: Das Fleisch nach dem Anbraten kurz ruhen lassen - dadurch bleibt es beim erneuten Erwärmen schön saftig. Variante: Für ein intensiveres Pilzaroma kannst du einen Teil der Champignons durch braune Kräuterseitlinge ersetzen - passt hervorragend zur GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft.