



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

Filetröllchen mit Jägersoße

- 30 g GEFRO Jägersoße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 650 g Schweinefilet
- 80 g Mozzarella
- 8 große Salbeiblätter
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 8 g eingelegte, getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 1 EL Butter
- 300 g Spätzle
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 EL Schmand

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Filetröllchen mit Jägersoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,8 g Fett 21,3 g Kohlenhydrate 48,9 g Eiweiß 1,8 g Ballaststoffe
515 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 650 g Schweinefilet in 8 gleichdicke Scheiben schneiden. 80 g Mozzarella in 8 Scheiben schneiden. Die Filetscheiben flach klopfen und mit GEFRO Fleischwürze würzen. Jede Scheibe mit einem Salbeiblatt, einer halben Scheibe Parmaschinken, einer Scheibe Mozzarella und einer getrockneten Tomate belegen. Das Fleisch zusammenrollen und die Enden mit einem Zahnstocher fixieren.

2 Röllchen anbraten:

1 mittelgroße Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen, die Filetröllchen rundherum anbraten und in eine ofenfeste Form setzen. Anschließend nochmals 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in die Pfanne geben und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten.

3 Soße zubereiten:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen und 30 g GEFRO Jägersoße einrühren. Aufkochen und bei geringer Temperatur ziehen lassen. Das Fleisch für etwa 5 Minuten in den Ofen geben.

4 Beilage vorbereiten:

In der Zwischenzeit 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und 300 g Spätzle darin schwenken, bis sie warm sind. Mit etwas Salz und Muskatnuss würzen. Den Schmand unter die Soße rühren.

5 Anrichten & Servieren:

Die Filetröllchen aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und die gerösteten Zwiebeln darüber verteilen. Mit der GEFRO Jägersoße und den Spätzle servieren. Weitere Tipps & Varianten: Tipp: Für eine besonders aromatische Note können die Filetröllchen auch mit frischem Thymian oder Rosmarin gefüllt werden. Variante: Wer es kräftiger mag, brät zusätzlich einige frische Champignons an und gibt sie direkt in die GEFRO Jägersoße. Nicht vergessen: Die Filetröllchen lassen sich gut vorbereiten - einfach abgedeckt im Kühlschrank lagern und kurz vor dem Servieren im Ofen fertig garen.