



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

Gebratene Schweinefiletmedaillons mit Kartoffel-Mozzarella-Salat

- 250 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kg kleine, festkochende Kartoffeln, am Vortag gegart
- 8 Schweinefiletmedaillons, à ca. 80 g
- 300 g Mozzarella
- 200 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Basilikum, gezupft und fein geschnitten
- 2 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebratene Schweinefiletmedaillons mit Kartoffel-Mozzarella-Salat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33 g Fett 40,1 g Kohlenhydrate 55,7 g Eiweiß 7,3 g Ballaststoffe
689 kcal Brennwert

1 Kartoffelsalat vorbereiten:

1 kg kleine, festkochende Kartoffeln (am Vortag gegart) schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

250 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit etwas GEFRO Salatwürze aufkochen und über die Kartoffeln gießen.

2 EL Weißweinessig und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra zugeben, alles gut vermengen und ziehen lassen.

2 Mozzarella & Gemüse untermischen:

300 g Mozzarella in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

200 g Kirschtomaten halbieren.

Mozzarella, Zwiebel, Kirschtomaten und Basilikum zu den Kartoffeln geben und vorsichtig unterheben.

Bei Bedarf mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

3 Schweinefiletmedaillons braten:

1 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

8 Schweinefiletmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 4 Min. anbraten.

4 Anrichten & Servieren:

Den Kartoffel-Mozzarella-Salat auf Tellern anrichten und die Medaillons darauf verteilen.

Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Damit der Kartoffelsalat perfekt zieht, die Kartoffeln unbedingt noch warm mit der heißen Brühe mischen - so nehmen sie das Dressing optimal auf.

Variante: Für eine frische, mediterrane Note können zusätzlich ein paar schwarze Oliven oder fein geschnittene getrocknete Tomaten unter den Salat gemischt werden