



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

Gegrillte Knoblauch-Koteletts mit Paprika-Pilzsoße

- 30 g GEFRO Jägersoße
- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Schweinekoteletts, à 200 g
- 100 g Austernpilze
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL frische Rosmarinnadeln, gehackt
- 2 EL frischer Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillte Knoblauch-Koteletts mit Paprika-Pilzsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,5 g Fett 4,2 g Kohlenhydrate 45,5 g Eiweiß 3,2 g Ballaststoffe
380 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten:

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra mit dem gehackten Knoblauch und 1 EL gehackten Rosmarinnadeln verrühren.

4 Schweinekoteletts à 200 g mit GEFRO Fleischwürze würzen und beidseitig mit dem Knoblauchöl bestreichen.

Die Koteletts abdecken und in den Kühlschrank stellen.

2 Paprika-Pilzsoße zubereiten:

300 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 30 g GEFRO Jägersoße einrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

1 rote und 1 gelbe Paprikaschote halbieren, Strunk und Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden.

1 Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

100 g Austernpilze je nach Größe halbieren oder vierteln.

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen und Paprika- sowie Zwiebelstreifen kurz anbraten.

Die Austernpilze zugeben und ebenfalls kurz mitbraten.

Die vorbereitete Jägersoße zugießen und alles bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3 Koteletts grillen:

Die Koteletts bei mittlerer Temperatur etwa 10 - 12 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

4 Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Knoblauch-Koteletts mit der Paprika-Pilzsoße auf Tellern anrichten und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Soße lässt sich wunderbar variieren - wer es cremiger mag, rührt am Ende 1 EL Crème fraîche ein.

Variante: Anstelle von Schweinekoteletts können auch Hähnchenbrustfilets oder Schweinefilets verwendet werden. Sie bleiben schön saftig und harmonieren ebenfalls perfekt mit der aromatischen Paprika-Pilzsoße.

Extra-Tipp: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn die Koteletts einige Stunden oder über Nacht im Knoblauch-Rosmarin-Öl marinieren.