



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrillte Koteletts mit Apfel-Krautsalat

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 500 g Weißkohl
- 4 Stilkoteletts vom Schwein, à ca. 200 g
- 2 rote Äpfel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Zitrone, frisch gepresst
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL mittelscharfen Senf
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrillte Koteletts mit Apfel-Krautsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett 16,2 g Kohlenhydrate 45,5 g Eiweiß 5,8 g Ballaststoffe  
436 kcal Brennwert

### 1 Weißkohl vorbereiten:

500 g Weißkohl vom dicken Strunk befreien und in feine Streifen schneiden oder hobeln. In eine große Schüssel geben.

### 2 Apfel hinzufügen:

2 rote Äpfel vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Apfelstreifen zum Weißkohl geben und mit der Hälfte des Zitronensafts marinieren, damit sie nicht braun werden.

### 3 Gemüse und Kräuter ergänzen:

2 Stangen Staudensellerie putzen und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Blätter von frischer Petersilie abzupfen und fein hacken. Beides zum Kraut-Apfel-Mix geben.

### 4 Salat anmachen:

2 EL Apfelessig und 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl hinzufügen. Alles gründlich vermengen und mit GEFRO Salatwürze abschmecken. Den Salat kurz durchziehen lassen, damit er schön aromatisch wird.

### 5 Marinade für die Koteletts zubereiten:

1 EL Senf mit 1 EL Honig, dem restlichen Zitronensaft und einer kräftigen Prise Salz glatt rühren. Diese Marinade wird beim Grillen zum Bestreichen verwendet.

### 6 Koteletts grillen:

4 Koteletts mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen, auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 8 Minuten grillen. Während des Grillens das Fleisch mehrmals dünn mit der Honig-Senf-Marinade bestreichen, bis es goldbraun und saftig ist.

## **7 Servieren:**

Die gegrillten Koteletts zusammen mit dem frischen Apfel-Krautsalat auf Tellern anrichten und sofort servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Der Apfel-Krautsalat schmeckt noch besser, wenn er ein paar Stunden im Kühlschrank durchzieht - so wird der Kohl zarter und das Aroma intensiver. Variante: Wer es fruchtiger mag, kann den Salat mit ein paar Cranberries oder Rosinen verfeinern. Nicht vergessen: Die Koteletts können bei schlechtem Wetter auch wunderbar in einer Grillpfanne zubereitet werden - dabei einfach ebenfalls regelmäßig mit der Marinade bestreichen