



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

Gegrilltes Schweinefilet mit Ananas und Speck-Lauchzwiebeln

- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- GEFRO Fleischwürze
- 8 Schweinefiletmedaillons, à ca. 100 g
- 12 Lauchzwiebeln
- 12 Scheiben Speck
- 8 frische Ananasscheiben
- Salz
- Rosa Pfefferkörner

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrilltes Schweinefilet mit Ananas und Speck-Lauchzwiebeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

6 g Fett 24,6 g Kohlenhydrate 48,5 g Eiweiß 5,7 g Ballaststoffe 358 kcal Brennwert

1 Schweinefilet grillen:

8 Schweinefiletmedaillons mit GEFRO Fleischwürze würzen.

Auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Min. grillen.

2 Ananas & Lauchzwiebeln vorbereiten:

8 frische Ananasscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen.

12 Lauchzwiebeln putzen und jede mit einer Scheibe Speck umwickeln.

3 Beilagen grillen:

Ananasscheiben und Speck-Lauchzwiebeln ebenfalls auf den Grill legen

und von jeder Seite etwa 2 Min. grillen.

4 Dunkle Soße zubereiten:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen.

25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft einrühren, aufkochen

und 1 Min. unter Rühren köcheln lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Schweinemedallions zusammen mit den Ananasscheiben

und den Speck-Lauchzwiebeln auf Tellern anrichten.

Mit etwas Salz und einigen rosa Pfefferkörnern bestreuen.

Mit der dunklen Soße aus servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Das Fleisch wird besonders saftig, wenn es vor dem Grillen 15 Minuten Zimmertemperatur annehmen darf.

Variante: Für eine leicht scharfe Note die Ananasscheiben vor dem Grillen mit einer Prise Chili bestäuben.

Nicht vergessen: Die Soße erst kurz vor dem Servieren über das Fleisch geben - so bleibt die Grillkruste schön Kross.