



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 Schweinekotelett mit mediterraner Olivensalsa

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Stielkoteletts vom Schwein, à ca. 300 g
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 30 g dunkle Oliven
- 30 g grüne Oliven
- 2 EL Balsamico-Essig, hell
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Basilikum, fein geschnitten
- grobes Meersalz
- 1 kleines Ciabattabrot, ca. 250 g

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrilltes Schweinekotelett mit mediterraner Olivensalsa

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31 g Fett 38,9 g Kohlenhydrate 72,7 g Eiweiß 8,3 g Ballaststoffe
728 kcal Brennwert

1 Tomaten vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4 Tomaten für ca. 8 Sekunden in kochendes Wasser legen, dann sofort in kaltem Wasser abschrecken.

Die Haut mit einem kleinen Messer abziehen, Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

In eine Schüssel geben.

2 Paprika rösten:

Je 1 grüne und 1 gelbe Paprikaschote auf ein Backblech legen und ca. 20 Minuten im Ofen rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft.

Herausnehmen und mit einem Küchentuch bedeckt abkühlen lassen.

Anschließend Haut, Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

3 Chili-Zwiebel-Mischung anbraten:

1 grüne Chilischote längs halbieren, entkernen und fein würfeln.

1 Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls fein würfeln.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Chili- und Zwiebelwürfel darin andünsten.

Die Mischung mit weiteren 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra zu den Tomaten geben.

4 Olivensalsa fertigstellen:

Je 30 g dunkle und grüne Oliven entsteinen und grob hacken.

Mit den Paprikawürfeln zu den Tomaten geben und alles gut vermengen.

Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia und 2 EL hellem Balsamico-Essig abschmecken.

Kurz vor dem Servieren 1 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein geschnittenen Basilikum untermischen.

5 Schweinekoteletts grillen:

4 Stielkoteletts mit grobem Meersalz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 10 Minuten grillen, bis sie kräftig gebräunt und durchgegart sind.

6 Servieren:

Die gegrillten Koteletts mit der Olivensalsa anrichten und mit knusprigem Ciabatta servieren.

Tipp: Besonders aromatisch wird die Salsa, wenn die Tomatenwürfel vor dem Mischen leicht gesalzen und 10 Minuten ziehen dürfen - so verlieren sie überschüssiges Wasser und die Aromen konzentrieren sich.