



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

### Geröstetes Schweinefleisch mit Sesamnudeln

- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL Honig
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 600 g Schweinefilet, küchenfertig
- 1 Limette (Saft, frisch gepresst)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamsaat
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 rote Chilischote
- 400 g Japanische Soba Nudeln
- Salz

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

## Geröstetes Schweinefleisch mit Sesamnudeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,3 g Fett 55 g Kohlenhydrate 42,7 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe  
507 kcal Brennwert

### Geröstetes Schweinefleisch mit Sesamnudel

#### 1 Fleisch marinieren:

600 g küchenfertiges Schweinefilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Saft von 1 Limette, 2 EL Sojasoße und 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry vermengen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen.

#### 2 Zutaten vorbereiten:

In der Zwischenzeit 1 EL Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden und die Kerne entfernen.

#### 3 Nudeln kochen:

400 g japanische Soba Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen und anschließend auf ein Sieb abgießen.

#### 4 Schweinefleisch anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen.

Die marinierten Schweinefiletwürfel aus der Marinade nehmen und im heißen Öl knusprig anrösten.

1 EL Honig zugeben und das Fleisch karamellisieren.

Chilischote hinzufügen und die gegarten Nudeln untermengen.

#### 5 Anrichten & servieren:

Sesam und Schnittlauch unterrühren. Die Sesamnudeln in Schalen oder auf Tellern anrichten und sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Japanische Sobanudeln werden aus Buchweizenmehl hergestellt und sind inzwischen auch bei uns weit verbreitet - erhältlich im Asia-Regal gut sortierter Supermärkte oder im Asialaden.

Variante: Fans der asiatischen Küche können die GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry durch die würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry ersetzen - für eine exotisch-würzige Variante mit charakteristischer Note.