



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

Paprika-Chili-Schweinebauch mit Ananas

- 1 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Schweinebauchscheiben, à ca. 150 g
- 2 Babyananas
- 0,5 Limette
- 2 Frühlingszwiebeln
- 0,5 Bund Koriander
- 1 TL Zucker

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Paprika-Chili-Schweinebauch mit Ananas

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

56,2 g Fett 19,2 g Kohlenhydrate 18,7 g Eiweiß 1,9 g Ballaststoffe
659 kcal Brennwert

1 Fleisch marinieren:

4 Schweinebauchscheiben halbieren.

1 EL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung mit 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl verrühren.

Die Schweinebauchstücke damit einreiben und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2 Ananas vorbereiten:

2 Babyananas halbieren.

Den Saft einer halben Limette auspressen und mit 1 TL Zucker verrühren.

3 Topping vorbereiten:

2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

4 Grillen:

Den marinierten Schweinebauch auf dem Grill von jeder Seite ca. 8 Minuten kross grillen.

Die halbierten Ananas ebenfalls grillen - etwa 6 Minuten je Seite, bis sie karamellisieren und schöne Grillstreifen bekommen.

5 Anrichten:

Alles auf Tellern anrichten.

Die gegrillte Ananas mit dem gesüßten Limettensaft beträufeln.

Frühlingszwiebelringe und Koriander darüberstreuen und servieren.

Tipp: Für besonders knusprige Schweinebauchstücke die Marinade vor dem Grillen leicht abtupfen - so verbrennt sie nicht und die Kruste wird perfekt