



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

Provenzalische Tomaten mit Schweinemedallions und Kartoffelschiffchen

- 3 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 3 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 100 g weiche Butter
- 1 Zitrone, Abrieb
- 3 Knoblauchzehen
- Backpapier
- 4 g Fleischtomaten
- 4 EL Semmelbrösel
- 0,5 Bund Petersilie, fein gehackt
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1 EL Rosmarinnadeln, gezupft
- 600 g Schweinemedallions

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Provenzalische Tomaten mit Schweinemedallions und Kartoffelschiffchen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,7 g Fett 44,2 g Kohlenhydrate 7,3 g Eiweiß 7,9 g Ballaststoffe
555 kcal Brennwert

1 Kräuterbutter vorbereiten:

100 g weiche Butter mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France, dem Abrieb von 1 Zitrone und 2 gepressten Knoblauchzehen verrühren.

Die Kräuterbutter in einen Spritzbeutel füllen, kleine Tupfer auf Backpapier setzen und im Kühlschrank fest werden lassen.

2 Tomaten füllen:

4 Fleischtomaten quer halbieren und die Kerne möglichst vollständig herauskratzen.

Aus 4 EL Semmelbrösel, 1 gepresster Knoblauchzehe, 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Vive la France, 1/2 Bund fein gehackter Petersilie und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra eine Füllmasse herstellen.

Eine Auflaufform einölen, die Tomatenhälften hineinsetzen und die Masse in die Tomaten füllen.

Zur Seite stellen.

3 Kartoffelschiffchen backen:

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

800 g festkochende Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden, gut abtrocknen und mit 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl mischen.

Die Kartoffelspalten auf ein Backblech geben und 35-40 Minuten backen.

Nach etwa 20 Minuten die Tomaten in den Ofen dazustellen und 15-20 Minuten mitbacken.

Kurz vor Ende der Backzeit (ca. 3-5 Minuten) die Kartoffeln mit 2 TL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung und 1 EL gezupften Rosmarinnadeln bestreuen und fertig backen.

4 Schweinemedallions braten:

In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl erhitzen.

Die Medallions hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten pro Seite anbraten.

5 Anrichten & Servieren:

Kartoffelschiffchen und Tomaten aus dem Ofen nehmen.

Mit den Schweinemedallions auf Tellern anrichten.

Die Kräuterbutter-Tupfer auf den heißen Medallions verteilen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Kräuterbutter-Tupfer lassen sich hervorragend auf Vorrat zubereiten und einfrieren - ideal für schnelle, aromatische Beilagen.

Variante: Wer es noch mediterraner mag, streut etwas zusätzlichen Oregano oder Thymian über die Tomaten, bevor sie in den Ofen kommen.