



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

Schweinefilet-Ananas-Spieß mit kreolischer Soße

- 80 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 0,5 EL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 800 g Schweinefilet
- 400 g frische Ananas, geschält
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL frischer Oregano, fein gehackt
- 3 TL süß-saure Chilisoße
- 2 EL Rum
- 1 TL brauner Zucker
- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL zerlassene Butter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinefilet-Ananas-Spieß mit kreolischer Soße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,9 g Fett 23,5 g Kohlenhydrate 45,5 g Eiweiß 24,3 g Ballaststoffe
388 kcal Brennwert

Schweinefilet-Ananas-Spieß mit kreolischer Soße.

1 Marinade zubereiten:

3 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben, den Rest beiseitestellen.

1 EL frisch gehackten Oregano, 3 TL süß-saure Chilisoße, 2 EL Rum und 80 ml kalte Brühe aus GEFRO Suppe zum Knoblauch geben und gut verrühren.

2 Fleisch marinieren:

800 g Schweinefilet in etwa 2,5 cm große Stücke schneiden und kräftig mit der Marinade vermengen.

400 g frische, geschälte Ananas in mundgerechte, ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Fleisch abgedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen.

3 Gemüse für die Soße vorbereiten:

1 grüne Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und die Paprikahälften in kleine Würfel schneiden.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 Stangen Sellerie putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

2 Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.

4 Kreolische Soße kochen:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen.

Den übrigen Knoblauch sowie das vorbereitete Gemüse - außer den Tomaten - darin andünsten.

1 TL braunen Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.

Die Tomatenwürfel zugeben und mit 100 ml Orangensaft ablöschen.

2 EL Tomatenmark einrühren und mit 1/2 EL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen.

Etwa 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

5 Spieße grillen:

Das marinierte Schweinefilet abwechselnd mit den Ananasstücken auf Holzspieße stecken.

Die Spieße auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen.

Zwischendurch mit etwas zerlassener Butter bestreichen.

6 Anrichten & Servieren:

Die Grillspieße mit der warmen oder kalten kreolischen Soße servieren.

Tipps & Varianten

Variante 1: Statt Ananas schmecken auch Mango- oder Pfirsichstücke hervorragend - sie bringen eine fruchtige Süße in die Spieße.

Variante 2: Wer es schärfer mag, kann etwas frische Chili oder GEFRO Paprika-Chili Würzmischung in die Soße geben.

Nicht vergessen: Dazu passt ein frischer Blattsalat oder Basmatireis als Beilage.