



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 im Speckmantel mit Brokkoligratin

- 250 g GEFRO Bandnudeln
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 22 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Fleischwürze
- 200 ml Wasser
- 8 Schweinefilets, à 80 g
- 8 dünne Scheiben Frühstücksspeck, durchwachsen
- 1 kg Brokkoli
- Salz
- 60 g Butter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinefilet im Speckmantel mit Brokkoligratin

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28,8 g Fett 53,2 g Kohlenhydrate 40,4 g Eiweiß 9,5 g Ballaststoffe
671 kcal Brennwert

1 Filets und Gemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 8 Schweinefilets à 80 g mit 8 dünnen Scheiben durchwachsenem Frühstücksspeck umwickeln und den Speck mit einem Zahnstocher feststecken. 1 kg Brokkoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

2 Brokkoligratin zubereiten:

22 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise in 200 ml kaltem Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen. 60 g Butter in Stücke schneiden und in die heiße Sauce einrühren. Brokkoliröschen in eine Auflaufform geben, Sauce Hollandaise darüber verteilen und ca. 10 Min. im Ofen gratinieren. Anschließend warmhalten.

3 Beilage kochen:

250 g GEFRO Bandnudeln in kochendem Salzwasser al dente garen und auf ein Sieb abgießen.

4 Fleisch anbraten und garen:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets rundum anbraten. Mit GEFRO Fleischwürze abschmecken und für ca. 8 Min. im Ofen fertigbaren.

5 Soße zubereiten und servieren:

25 g GEFRO BIO Dunkle Soße in 250 ml warmes Wasser einrühren, kurz aufkochen. Die Schweinefilets mit der Dunklen Soße und den Bandnudeln auf Tellern anrichten und mit dem gratinierten Brokkoli servieren.

Tipp: Für eine besonders feine Note kann die GEFRO BIO Sauce Hollandaise mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinert werden - das harmonisiert wunderbar mit dem Brokkoli.