



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 mit Ingwer-Honig und Zucchini

- 3 EL Honig
- 100 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 800 g Schweinefilet
- 1 grüne Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Ingwerpaste
- 1 EL Thymian, frisch gehackt
- 1 EL Sesamsaat
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Bund Rucola, geputzt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinefilet mit Ingwer-Honig und Zucchini

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett 12,3 g Kohlenhydrate 47,5 g Eiweiß 2,3 g Ballaststoffe
397 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten:

800 g Schweinefilet in 8 gleich große Medaillons schneiden.

2 Marinade anrühren:

Je 1 grüne und 1 gelbe Zucchini der Länge nach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

3 EL Honig mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe, 1 EL Ingwerpaste, dem Knoblauch, 1 EL frisch gehacktem Thymian und 1 EL Sesamsaat zu einer Marinade verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3 Grillen:

Die Medaillons und die Zucchini mit der Marinade bestreichen und etwa 5 Minuten auf jeder Seite grillen. Während des Grillens immer wieder mit etwas Marinade bestreichen.

4 Salat zubereiten:

1 EL GEFRO Aceto-Balsamico und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra mit etwas GEFRO Salatwürze verrühren.

1 Bund Rucola putzen, in die Schüssel geben und mit dem Dressing marinieren.

5 Anrichten & Servieren:

Den Rucola auf Tellern verteilen und die gegrillten Schweinemedallions sowie die Zucchinischeiben darauf anrichten.

Tipps & Varianten

Tipp: Geröstete Sesamseeden oder ein Spritzer Limettensaft geben dem Gericht eine frische, asiatische Note.

Variante: Das Rezept gelingt auch in der Grillpfanne oder im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze.

Nicht vergessen: Die Marinade lässt sich hervorragend vorbereiten - so kannst Du das Fleisch rechtzeitig einlegen und hast beim Grillen weniger Stress.