



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

Schweinefiletspieß mit getrockneten Aprikosen und Koriander-Curryquark

- GEFRO Fleischwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 600 g Schweinefilet, küchenfertig
- 16 getrocknete Aprikosen
- 400 g Speisequark, 20% Fett
- 1 TL Sesamsaat
- 1 EL Koriander, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinefiletspieß mit getrockneten Aprikosen und Koriander-Curryquark

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,1 g Fett 16,3 g Kohlenhydrate 45,4 g Eiweiß 53,2 g Ballaststoffe
373 kcal Brennwert

1 Spieße vorbereiten:

600 g küchenfertiges Schweinefilet in 20 gleich große Würfel schneiden. Jeweils abwechselnd ein Stück Schweinefleisch und eine getrocknete Aprikose auf einen Spieß stecken. Auf jedem Spieß befinden sich 5 Schweinefleischwürfel und 4 Aprikosen.

2 Curryquark anrühren:

400 g Quark (20 % Fett) in eine Schüssel geben. 1 TL Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und zum Quark geben. 1 EL fein geschnittenen Koriander untermischen und den Quark mit GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry abschmecken.

3 Spieße braten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spieße mit GEFRO Fleischwürzgewürzen und bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Die Spieße dabei regelmäßig wenden, damit sie gleichmäßig garen.

4 Anrichten & Servieren:

Die heißen Schweinefiletspieße mit dem Koriander-Curryquark auf Tellern anrichten und servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Als Beilage eignen sich Vollkornreis oder geröstetes Fladenbrot - sie nehmen den würzigen Quark besonders gut auf. Variante: Anstelle von getrockneten Aprikosen können auch getrocknete Pflaumen verwendet werden - sie verleihen dem Gericht eine angenehm süß-herbe Note. Nicht vergessen: Die Spieße schmecken auch hervorragend vom Grill - perfekt für laue Sommerabende!