



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

Schweinekoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße

- 1 El Honig
- 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Stilkoteletts vom Schwein, à ca. 200 g
- 4 kleine, rote Äpfel
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 Bio-Zitronenschale
- 1 TL Zucker

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinekoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

39,7 g Fett 16 g Kohlenhydrate 42,2 g Eiweiß 2,4 g Ballaststoffe
588 kcal Brennwert

1 Zwiebelsoße zubereiten:

2 mittelgroße Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten. 1 TL Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit 3 EL Aceto-Balsamico ablöschen, 250 ml Wasser zugießen und erhitzen. 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und kurz aufkochen lassen.

2 Marinade anrühren:

Die abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone mit 1 EL GEFRO Gewürz-Pfeffer, 1 EL Honig und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

3 Fleisch und Äpfel grillen:

4 kleine, rote Äpfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. 4 Stilkoteletts und die Apfelhälften auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 8 - 10 Minuten grillen. Das Fleisch dabei immer wieder mit der Marinade bestreichen.

4 Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Koteletts und Äpfel auf Tellern anrichten und mit der warmen Balsamico-Zwiebel-Soße servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn du kurz vor dem Servieren noch ein paar Tropfen Balsamico über die gegrillten Äpfel träufelst. Variante: Statt Äpfeln kannst du auch Birnenhälften grillen - sie passen ebenfalls hervorragend zur würzigen Zwiebelsoße. Nicht vergessen: Die Marinade eignet sich auch ideal zum Bestreichen anderer Grillgerichte wie Geflügel oder Gemüsespieße.