



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

Schweinemedallion und gebratene Birne auf Rucolasalat

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL Honig
- GEFRO Fleischwürze
- 30 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 8 Schweinemedallions, à 60g
- 300 g Rucolasalat, gewaschen und geputzt
- 60 g Parmesan, frisch gehobelt
- 2 g reife Birnen
- 2 EL geröstete Kürbiskerne

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinemedallion und gebratene Birne auf Rucolasalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,7 g Fett 18,5 g Kohlenhydrate 34 g Eiweiß 5,6 g Ballaststoffe
569 kcal Brennwert

1 Birnen anbraten & glasieren:

2 reife Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Birnenviertel darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

1 EL Honig zugeben und die Birnen darin glasieren.

2 Schweinemedallions braten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erneut in einer Pfanne erhitzen.

8 Schweinemedallions darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten.

Die Medallions aus der Pfanne nehmen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und 3 Minuten ruhen lassen.

3 Salat marinieren:

30 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

300 g Rucolasalat damit marinieren.

4 Anrichten & Servieren:

Den marinierten Rucola auf Tellern anrichten und mit 2 EL gerösteten Kürbiskernen sowie 60 g frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Die Schweinemedallions und die glasierten Birnen darauf verteilen.

Tipps & Varianten

Tipp: Die glasierten Birnen schmecken auch kalt hervorragend - perfekt für ein schnelles Mealprep-Gericht.

Variante: Statt Parmesan kannst du auch grob gehobelten Pecorino verwenden, wenn du den Geschmack etwas kräftiger magst.