



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

Schweinemedallions mit Steinpilzkruste und Ofenkartoffeln

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Pesto Funghi
- GEFRO Kräuterwürze
- 800 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 50 g weiche Butter
- 1 Eigelb
- 2,5 EL Semmelbrösel
- 8 Schweinefiletmedallions, à ca. 80 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Rosmarinzweige

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinemedallions mit Steinpilzkruste und Ofenkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,3 g Fett 35,9 g Kohlenhydrate 42,6 g Eiweiß 5,9 g Ballaststoffe
515 kcal Brennwert

1 Ofenkartoffeln vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

800 g kleine, festkochende Kartoffeln waschen und in dünne Ecken schneiden. In eine große Auflaufform geben, mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra marinieren und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

Für etwa 20 Min. im vorgeheizten Ofen garen.

2 Steinpilzkruste anrühren:

50 g weiche Butter in eine Schüssel geben und mit 1 Eigelb schaumig rühren.

2 EL GEFRO Pesto Funghisowie so viele Semmelbrösel (2,5 EL) unterrühren, bis eine glatte, streichfähige Masse entsteht.

3 Medallions anbraten:

8 Schweinemedallions (à ca. 80 g) mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions zusammen mit 4 Rosmarinzweigen von jeder Seite 2 Min. anbraten.

4 berbacken:

Die gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Medallions daraufsetzen.

Auf jedes Medaillon etwas von der Steinpilzkruste geben.

Unter dem Ofengrill ca. 4 Min. knusprig überbacken.

5 Anrichten & Servieren:

Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Anstatt der GEFRO Pesto Funghi eignet sich für dieses Rezept auch GEFRO Pesto Verde oder GEFRO Pesto Rosso.

Variante: Wer es würziger mag, gibt etwas sehr fein gehackten Knoblauch (¼ Zehe) zur Steinpilzkruste.

Variante 2: Für eine leichte Schärfe 1 Prise GEFRO Paprika-Chili Würzmischung über die Medaillons streuen, bevor sie überbacken werden.

Nicht vergessen: Die Medaillons nach dem Überbacken 2 Minuten ruhen lassen - so bleiben sie besonders saftig.