



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 Waldpilzsoße und Rosmarinkartoffeln

- 4 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Fleischwürze
- 40 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- 800 g kleine Kartoffeln, Drillinge
- 2 Zweige Rosmarin
- 400 g frische Pilze je nach Saison, geputzt
- 8 Schweinefiletmedallions à 70 g
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinemedallions mit Waldpilzsoße und Rosmarinkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,9 g Fett 29,4 g Kohlenhydrate 38,9 g Eiweiß 5,7 g Ballaststoffe
438 kcal Brennwert

1 Kartoffeln vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 800 g kleine Kartoffeln waschen und längs vierteln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffelecken darauf verteilen.

Die Nadeln von 2 Rosmarinzweigen abzupfen und über die Kartoffeln streuen. Mit 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl beträufeln und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

Die Kartoffeln ca. 18 - 20 Minuten im Ofen backen.

2 Pilze schneiden:

In der Zwischenzeit 400 g Pilze (je nach Saison) putzen und kleinschneiden.

3 Fleisch anbraten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. 8 Schweinemedallions à 70 g von beiden Seiten je ca. 3 Minuten anbraten.

Herausnehmen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und beiseitestellen. Die Pilze in derselben Pfanne anbraten und anschließend ebenfalls herausnehmen.

4 Soße zubereiten:

Die Pfanne mit 300 ml Wasser ablöschen.

40 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe einrühren und aufkochen.

100 ml Sahne unterrühren und 2 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Dann die Schweinemedallions und die Pilze wieder in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten ziehen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Medallions mit der Waldpilzsoße auf Tellern anrichten und mit den Rosmarinkartoffeln servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Verwenden Sie eine dünnchalige Kartoffelsorte, z.B. Annabelle. Diese müssen nicht geschält werden - die zarte Schale ist essbar und wird im Ofen herrlich knusprig.