



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

Schweinerücken mit Rosmarin gegart auf Honig-Radicchio

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- GEFRO Fleischwürze
- 800 g Schweinerücken
- 4 kleine Rosmarinzweige
- 4 dünne Scheiben durchwachsener Speck
- 2 Radicchio, à 200 g
- 250 ml Wasser
- 2 EL Honig
- 1 Sternanis
- Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schweinerücken mit Rosmarin gegart auf Honig-Radicchio

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,6 g Fett 7,2 g Kohlenhydrate 47 g Eiweiß 1,6 g Ballaststoffe 334 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 800 g Schweinerücken in 4 gleich große Stücke schneiden und mit GEFRO Fleischwürze würzen. Jedes Stück mit einem Rosmarinweig belegen und eine Scheibe Speck darumwickeln.

2 Anbraten & Garen:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen, ofenfesten Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Die Schweinerückensteaks darin von beiden Seiten jeweils 2 Min. anbraten. Anschließend für etwa 8 Min. in den Ofen geben.

3 Radicchio zubereiten:

In der Zwischenzeit die äußeren Blätter von 2 Radicchio entfernen, den Strunk herausschneiden und die Köpfe halbieren. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio auf der Schnittseite anbraten. Mit 2 EL Honig und 2 EL GEFRO Aceto-Balsamico beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 3 Min. schmoren.

4 Soße anrühren:

250 ml Wasser mit 1 Sternanis leicht erwärmen, 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und kurz warm halten. Die Radicchiohälften auf Tellern anrichten, je ein Schweinerückensteak daraufsetzen und mit etwas Soße beträufeln.

Tipps & Varianten: Tipp: Als Beilage passen kleine, gebratene Kartoffeln mit etwas frischem Kümmel hervorragend zu diesem winterlich-aromatischen Gericht. Variante: Statt Radicchio kann auch Chicorée verwendet werden - er verleiht dem Gericht eine etwas mildere Bitternote. Nicht vergessen: Ein kräftiger Rotwein - etwa ein Merlot oder Chianti - rundet das Gericht perfekt ab.