



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

Zucchini-Kartoffelwaffeln mit Schweinemedallion in Zitronensoße

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g GEFRO BIO Helle Soße
- 8 Schweinefiletmedaillons, à ca. 80 g
- 650 ml Milch, fettarm
- 400 g mehligkochende Pellkartoffeln, am Vortag gekocht und geschält
- 240 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier, Kl. M
- 1 große Zucchini
- 2 g Schalotten
- 3 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 1 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zucchini-Kartoffelwaffeln mit Schweinemedallion in Zitronensoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,1 g Fett 64,3 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 10,5 g Ballaststoffe
592 kcal Brennwert

1 Waffelteig vorbereiten:

400 g mehligkochende Pellkartoffeln (am Vortag gekocht und geschält) durch eine Kartoffelpresse drücken und in eine Schüssel geben.

Mit 240 g Vollkornmehl, 1 TL Backpulver, 2 Eiern und 400 ml Milch zu einem glatten Teig verrühren.

2 Zucchini & Schalotten untermischen:

1 Zucchini sehr fein raspeln.

2 Schalotten schälen und fein würfeln.

Beides zusammen mit 3 EL Schnittlauchröllchen unter den Kartoffelteig heben.

3 Waffeln ausbacken:

Das Waffeleisen vorheizen und mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra leicht einfetten.

Portionsweise knusprige Waffeln ausbacken.

4 Schweinemedallions braten:

In einer Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen.

8 Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen und pro Seite etwa 2-3 Minuten braten.

Das Fleisch herausnehmen.

5 Zitronensoße kochen:

Den Bratensatz mit der übrigen Milch ablöschen.

30 g GEFRO BIO Helle Soße einrühren und aufkochen.

Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone zugeben und ca. 2 Minuten köcheln lassen.

2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren.

Die Medaillons nochmals etwa 2 Minuten in der Soße ziehen lassen.

6 Anrichten & Servieren:

Die knusprigen Waffeln auf Tellern anrichten, mit den Schweinemedallions und der Zitronensoße servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für besonders knusprige Waffeln den Teig vor dem Backen 10 Minuten ruhen lassen - so bindet das Mehl besser.

Variante: Wer es frischer mag, gibt vor dem Servieren etwas zusätzlichen Zitronenabrieb oder ein paar Schnittlauchröllchen über die Waffeln.