



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Feiner Gemüseteller mit Schweinemedaillons in Weinrahmsoße

- 300 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 50 g GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Kräuterwürze
- 4 EL GEFRO Helle Soße
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 8 Schweinemedaillops, à 50 g
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g Karotten
- 500 g Zucchini
- 100 ml Sahne
- 100 ml Weißwein
- Basilikumblättchen zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feiner Gemüseteller mit Schweinemedaillons in Weinrahmsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26 g Fett 15 g Kohlenhydrate 27,5 g Eiweiß 440 kcal Brennwert

Feiner Gemüseteller mit Weinrahmsoße

1. Gemüse vorbereiten:

1 Bund Frühlingszwiebeln, 500 g Karotten und 500 g Zucchini putzen und in mundgerechte Stifte schneiden.

2. Gemüse dünsten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und das Gemüse nach der Reihenfolge der Garzeit darin andünsten. Anschließend 300 ml Brühe aus GEFRO Suppe angießen und das Gemüse bissfest garen.

3. Soße zubereiten:

100 ml Sahne und 100 ml Weißwein hinzufügen, zum Kochen bringen und mit 1 EL GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Das Ganze mit 4 EL GEFRO Helle Soße binden und kurz erhitzen.

4. Fleisch braten:

8 Schweinemedaillops à 50 g mit GEFRO Fleischwürze würzen und in GEFRO Brat- und Frittieröl braten.

5. Anrichten & Servieren:

Medaillops, Gemüse und Soße auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättchen garnieren und mit GEFRO Ballaststoff Bandnudeln servieren.

■ Tipps & Varianten:

■ Tipp: Der feine Gemüseteller lässt sich wunderbar nach Saison anpassen. Besonders gut passen Kohlrabi, Staudensellerie, Lauch, weiße Rüben, Auberginen, Pastinaken oder Okraschoten.

■ Variante 1: Für eine leichtere Version kann die Sahne durch Milch oder pflanzliche Sahne ersetzt werden.

■ Variante 2: Statt Schweinemedaillops schmecken auch Hähnchenfilets oder Lachsfilet hervorragend zu diesem Gericht.