



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gegrilltes Schweinekotelett mit mediterraner Olivensalsa

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Stielkoteletts vom Schwein, à ca. 300 g
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 30 g dunkle Oliven
- 30 g grüne Oliven
- 2 EL Balsamico-Essig, hell
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Basilikum, fein geschnitten
- grobes Meersalz
- 1 kleines Ciabattabrot, ca. 250 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gegrilltes Schweinekotelett mit mediterraner Olivensalsa

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

31 g Fett	38,9 g Kohlenhydrate	72,7 g Eiweiß	8,3 g Ballaststoffe	728 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Gegrilltes Schweinekotelett mit mediterraner Olivensalsa:** Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

4 Tomaten für 8 Sekunden in kochendes Wasser geben und dann sofort in kaltem Wasser abschrecken. Die Tomatenhaut mit einem kleinen Messer abziehen. Die Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets dann in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Je 1 grüne und gelbe Paprikaschote auf ein Backblech legen und für etwa 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Haut der Paprikas soll Blasen werfen und schwarz werden. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Küchentuch bedeckt auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit 1 grüne Chilischote der Länge nach halbieren, den Stiel und die Kerne entfernen und die Schotenhälften fein würfeln oder hacken. 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Chili- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Die angedünsteten Würfel mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** zu den Tomaten geben.

Die Paprikaschoten von der Haut, den Stielen und den Kernen befreien. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Je 30 g dunkle und grüne Oliven vom Stein befreien und grob hacken. Paprika und Oliven ebenfalls zu den Tomaten geben.

Alles miteinander vermengen und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** sowie 2 EL hellem Balsamico-Essig würzen. Vor dem Servieren 1 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein geschnittenen Basilikum untermengen.

4 Stielkoteletts mit grobem Meersalz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 10 Minuten grillen. Sie sollten kräftig gebräunt und durchgegart sein.

Die gegrillten Koteletts mit der Salsa und dem knusprigem Ciabatta servieren.