



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

### Geröstetes Schweinefleisch mit Sesamnudeln

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 600 g Schweinefilet, küchenfertig
- 1 Limette (Saft, frisch gepresst)
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sesamsaat
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 rote Chilischote
- 400 g Japanische Soba Nudeln
- Salz

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

## Geröstetes Schweinefleisch mit Sesamnudeln

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,3 g Fett	55 g Kohlenhydrate	42,7 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	507 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Geröstetes Schweinefleisch mit Sesamnudeln** 600 g küchenfertiges Schweinefilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Saft von 1 Limette, 2 EL Sojasoße und 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«** marinieren und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 1 EL Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden und die Kerne entfernen.

400 g Japanische Soba Nudeln nach Packungsangabe im kochenden Salzwasser garen und auf ein Sieb abgießen. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schweinefiletwürfel aus der Marinade nehmen und im heißen Öl knusprig anrösten. 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** zugeben und das Fleisch karamellisieren. Die geschnittene Chilischote zugeben und die Nudeln untermengen.

Den Sesam und den Schnittlauch untermischen, die Nudeln in Schalen oder auf Tellern anrichten und servieren.

**Tipp:** Die japanischen Soba Nudeln werden aus Buchweizenmehl hergestellt. Buchweizenmehl enthält kein Gluten, somit sind diese Nudeln auch bestens für eine diätische Ernährung bei Glutenunverträglichkeit geeignet. Soba Nudeln sind inzwischen auch bei uns sehr verbreitet, sie bekommen diese im Asiaregal eines gut sortierten Supermarkts oder im Asialaden.

Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen zudem einfach mal die **BIO Würzmischung »Indisch Curry«** mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**.

So genießen Sie Ihr geröstetes Schweinefleisch im Handumdrehen in einer köstlichen Variante mit charakteristischer Geschmacksnote.