



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

### Paprika-Chili-Schweinebauch mit Ananas

- GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 Schweinebauchscheiben, à ca. 150 g
- 2 Babyananas
- 0,5 Limette
- 1 TL Zucker
- 2 Frühlingszwiebeln
- 0,5 Bund Koriander

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

## Paprika-Chili-Schweinebauch mit Ananas

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten plus 3 Stunden Marinierzeit

Nährwerte pro Portion:

56,2 g Fett	19,2 g Kohlenhydrate	18,7 g Eiweiß	1,9 g Ballaststoffe	659 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Paprika-Chili-Schweinebauch mit Ananas:** 4 Schweinebauchscheiben halbieren.

1 EL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** mit 3 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** verrühren. Die Bauchscheiben mit der Würzmischung marinieren und für mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2 Babyananas halbieren. Den Saft einer halben Limette auspressen und mit 1 TL Zucker verrühren.

2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.  
Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Den marinierten Schweinebauch auf dem Grill von jeder Seite etwa 8 Minuten kross grillen. Die Ananas ebenfalls auf den Grill legen und ebenfalls von jeder Seite 6 Minuten grillen.

Alles auf Tellern anrichten und die Ananas mit dem gesüßtem Limettensaft marinieren.

Mit den Frühlingszwiebelringen und dem Koriander bestreuen und servieren.