



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

Schweinefilet im Speckmantel mit Brokkoligratin

- 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 22 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO Fleischwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 8 Schweinefilets, à 80 g
- 8 dünne Scheiben Frühstücksspeck, durchwachsen
- 1 kg Brokkoli
- Salz
- 200 ml Wasser
- 60 g Butter
- 250 g Bandnudeln

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinefilet im Speckmantel mit Brokkoligratin

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|
| 28,8 g Fett | 53,2 g Kohlenhydrate | 40,4 g Eiweiß | 9,5 g Ballaststoffe | 671 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|

Schweinefilet im Speckmantel mit Brokkoligratin Den Ofen auf 200°C vorheizen. 8 Schweinefilets à 80 g mit 8 dünnen Scheiben durchwachsenem Frühstücksspeck umwickeln und den Speck mit einem Zahnstocher feststecken. Die Brokkoliröschen (1 kg Brokkoli) vom Stiel schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

22 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** in 200 ml kaltes Wasser einrühren und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. 60 g Butter in Stücke schneiden und in die Sauce Hollandaise einrühren. Brokkoliröschen in eine Auflaufform geben und die Sauce Hollandaise darüber verteilen. Ca. 10 Min. in den Ofen geben, gratinieren und warmhalten.

250 g Bandnudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen und auf ein Sieb abgießen.

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Medaillons rundum anbraten. Mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und ca. 8 Min. im Ofen garen.

In der Zwischenzeit 25 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** in 250 ml warmes Wasser einrühren und kurz aufkochen.

Die Schweinemedallions mit der Soße und den Bandnudeln auf Tellern anrichten und mit dem gratinierten Brokkoli servieren.