



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Schweinefilet mit Ingwer-Honig und Zucchini

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Suppe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- 800 g Schweinefilet
- 1 grüne Zucchini
- 1 gelbe Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Ingwerpaste
- 1 EL Thymian, frisch gehackt
- 1 EL Sesamsaat
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 Bund Rucola, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinefilet mit Ingwer-Honig und Zucchini

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,4 g Fett	12,3 g Kohlenhydrate	47,5 g Eiweiß	2,3 g Ballaststoffe	397
kcal Brennwert				

Schweinefilet mit Ingwer-Honig und Zucchini: 800 g Schweinefilet in 8 gleich große Medaillons schneiden.

Je 1 grüne und gelbe Zucchini der Länge nach in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. 3 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe, 1 EL Ingwerpaste, dem Knoblauch, 1 EL frisch gehacktem Thymian und 1 EL Sesamsaat zu einer Marinade verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Medaillons und die Zucchini mit der Marinade bestreichen und etwa 5 Minuten auf jeder Seite grillen, dabei mit der übrigen Marinade bestreichen.

1 EL Balsamico und 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** mit etwas **GEFRO Salatwürze** verrühren und 1 Bund geputzten Rucola damit marinieren.

Den Rucola auf Tellern verteilen und die Schweinemedallions und die Zucchini darauf anrichten.