



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

Schweinекoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Dunkle Soße
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 TL Zucker
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 Bio-Zitronenschale
- 4 kleine, rote Äpfel
- 4 Stilkoteletts vom Schwein, à ca. 200 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinекoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

39,7 g Fett	16 g Kohlenhydrate	42,2 g Eiweiß	2,4 g Ballaststoffe	588 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

Schweinекoteletts mit gegrillten Äpfeln und Balsamico-Zwiebel-Soße: 2 mittelgroße Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen bei mittlerer Temperatur darin bräunen. 1 TL Zucker zugeben und die Zwiebeln karamellisieren.

Mit 3 EL Balsamico-Essig ablöschen, 250 ml Wasser zugießen und erwärmen. 25 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen.

Die abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone mit 1 EL **GEFRO Gewürz-Pfeffer**, 1 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** und 4 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** in eine Schale geben und zu einer Marinade verrühren.

4 kleine, rote Äpfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen. 4 Stilkoteletts und die halbierten Äpfel auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 8 - 10 Minuten grillen. Das Fleisch dabei gelegentlich mit der Marinade bestreichen.

Die Koteletts und die Äpfel auf Tellern anrichten und mit der warmen Balsamico-Zwiebel-Soße servieren.