



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Schweinemedailion und gebratene Birne auf Rucolasalat

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 reife Birnen
- 8 Schweinemedailions, à 60g
- 300 g Rucolasalat, gewaschen und geputzt
- 2 EL geröstete Kürbiskerne
- 60 g Parmesan, frisch gehobelt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinemedailion und gebratene Birne auf Rucolasalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

38,7 g Fett 18,5 g Kohlenhydrate 34 g Eiweiß 5,6 g Ballaststoffe
569 kcal Brennwert

Schweinemedailion und gebratene Birne auf Rucolasalat: 2 reife Birnen vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Birnen darin von jeder Seite etwa 2 Minuten anbraten. 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte zugeben und die Birnen darin glasieren.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die 8 Schweinemedailions darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten. Die Medailions aus der Pfanne nehmen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und 3 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 30 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter mit 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Nativem Olivenöl Extra verrühren und 300 g Rucolasalat damit marinieren.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit 2 EL gerösteten Kürbiskernen sowie 60 g frisch gehobeltem Parmesan bestreuen.

Die Schweinemedailions und die glasierten Birnen auf den Salaten verteilen.