



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Schweinemedallions mit Waldpilzsoße und Rosmarinkartoffeln

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Edelpilz Cremesuppe
- 800 g kleine Kartoffeln, Drillinge
- 2 Zweige Rosmarin
- 400 g frische Pilze je nach Saison, geputzt
- 8 Schweinefiletmedallions à 70 g
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne

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

## Schweinemedallions mit Waldpilzsoße und Rosmarinkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

17,9 g Fett	29,4 g Kohlenhydrate	38,9 g Eiweiß	5,7 g Ballaststoffe
438 kcal Brennwert			

**Schweinemedallions mit Waldpilzsoße und Rosmarinkartoffeln** Den Ofen auf 180°C vorheizen. 800 g kleine Kartoffeln waschen und der Länge nach vierteln. Ein Ofenblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelecken darauf verteilen. Die Nadeln von 2 Rosmarinzweigen zupfen und über den Kartoffeln verteilen. Mit 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl beträufeln und GEFRO Kräuterwürze würzen. Die Kartoffeln für ca. 18 - 20 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 400 g Pilze, je nach Saison, kleinschneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen, 8 Schweinemedallions à 70 g von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit GEFRO Fleischwürze würzen und beiseite stellen. Die Pilze in die Pfanne geben, anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen.

Die Pfanne mit 300 ml Wasser ablöschen. 40 g GEFRO Edelpilz Cremesuppe einrühren und aufkochen. 100 ml Sahne unterrühren und 2 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Die Schweinefilets und die Pilze in die Pfanne geben und etwa 2 Minuten ziehen lassen.

Die Filets mit der Waldpilzsoße auf Tellern anrichten und mit den Rosmarinkartoffeln servieren.

**Tipp:** Verwenden Sie eine dünnchalige Kartoffelsorte, z.B. Drillinge. Diese müssen Sie nicht schälen und die dünne Schale ist zum Verzehr geeignet.