



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](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 dünnschalige Kartoffelsorte, z.B. Drillinge. Diese müssen Sie nicht schälen und die dünne Schale ist zum Verzehr geeignet.