



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

Schweinerücken mit Rosmarin gegart auf Honig-Radicchio

- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO BIO Dunkle Soße
- 800 g Schweinerücken
- 4 kleine Rosmarinzwige
- 4 dünne Scheiben durchwachsener Speck
- 2 Radicchio, à 200 g
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)
- 250 ml Wasser
- 1 Sternanis

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schweinerücken mit Rosmarin gegart auf Honig-Radicchio

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

12,6 g Fett 7,2 g Kohlenhydrate 47 g Eiweiß 1,6 g Ballaststoffe
334 kcal Brennwert

Schweinerücken mit Rosmarin gegart auf Honig-Radicchio: Den Ofen auf 180°C vorheizen. 800 g Schweinerücken in 4 gleich große Stücke schneiden und mit GEFRO Fleischwürze würzen. Mit jeweils einem Rosmarinzwig belegen und eine Scheibe Speck darum wickeln.

In einer großen, ofenfesten Pfanne oder einem Bräter 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen und die Schweinerückensteaks darin von jeder Seite 2 Min. anbraten. Für etwa 8 Min. in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit die äußeren Blätter von 2 Radicchio entfernen, den Strunk herauschneiden und die Köpfe halbieren. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und den Radicchio auf der Schnittstelle anbraten. Mit 2 EL GEFRO Honig Wald und Blüte und 2 EL Balsamico-Essig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 3 Min. schmoren.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne warm halten. 250 ml Wasser mit 1 Sternanis in einen Topf geben, leicht erwärmen, 25 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen. Die Radicchiohälften auf Tellern anrichten und ein Schweinerückensteak daraufsetzen. Auf jeden Teller etwas Soße geben und servieren.

Tipp: Als Beilage zu diesem winterlich, aromatischen Gericht eignen sich kleine, gebratene Kartoffeln, mit etwas frischem Kümmel gewürzt.