



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Zucchini-Kartoffelwaffeln mit Schweinemedallion in Zitronensoße

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Helle Soße
- 400 g mehligkochende Pellkartoffeln, am Vortag gekocht und geschält
- 240 g Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier, Kl. M
- 650 ml Milch, fettarm
- 1 große Zucchini
- 2 Schalotten
- 3 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 8 Schweinefiletmedallions, à ca. 80 g
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Kartoffelwaffeln mit Schweinemedallion in Zitronensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,1 g Fett	64,3 g Kohlenhydrate	28 g Eiweiß	10,5 g Ballaststoffe	592 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	----------------------	--------------------

Zucchini-Kartoffelwaffeln mit Schweinemedallion in Zitronensoße: 400 g mehlig-kochende Pellkartoffeln (am Vortag gekocht und geschält) durch eine Kartoffelpresse drücken, in eine Schüssel geben und mit 240 g Vollkornmehl, 1 TL Backpulver, 2 Eiern und 400 ml Milch zu einem glatten Teig verarbeiten.

1 Zucchini putzen und sehr fein raspeln. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Beides zusammen mit 3 EL Schnittlauchröllchen unter den Kartoffelteig mengen.

Das Waffeleisen vorheizen, mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** leicht einfetten und knusprige Waffeln ausbacken.

In der Zwischenzeit 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen. Die 8 Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen und von jeder Seite etwa 2 - 3 Minuten braten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit der übrigen Milch ablöschen. 30 g **GEFRO BIO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Den Saft und die abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone zugeben und etwa 2 Minuten köcheln lassen.

2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren und die Medallions noch etwa 2 Minuten in der Soße ziehen lassen.

Die Waffeln mit dem Fleisch und der Sauce auf Tellern anrichten und sofort servieren.