



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

Einkaufszettel

Gegrillte Süßkartoffeln mit Kirsch-Macadamia-Salsa

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 gelbe Paprika
- 1 EL eingelegte Jalapenos
- 2 EL Macadamianüsse, gehackt
- 80 g getrocknete Sauerkirschen
- 2 EL Kirschmarmelade
- 1 EL Koriander, fein geschnitten
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 4 kleine Süßkartoffeln, à ca. 250 g
- 4 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Süßkartoffeln mit Kirsch-Macadamia-Salsa

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett	79,6 g Kohlenhydrate	8,6 g Eiweiß	13,2 g Ballaststoffe	522 kcal
-------------	----------------------	--------------	----------------------	----------

Brennwert

Gegrillte Süßkartoffeln mit Kirsch-Macadamia-Salsa: 1 Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften fein würfeln. 1/2 gelbe Paprika von den Kernen und den weißen Häutchen befreien und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

1 EL eingelegte Jalapenos fein hacken.

2 EL gehackte Macadamias in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

80 g getrocknete Sauerkirschen fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit 2 EL Kirschmarmelade, 1 EL Koriander, 1 EL Wasser und 2 EL Limettensaft verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Süßkartoffeln der Länge nach in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und dünn mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** bestreichen.

Mit etwas Salz und **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** würzen.

Auf den Grill legen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 12 Minuten grillen. Nach 6 Minuten wenden.

Die Sojasoße in einen tiefen Teller geben.

Die gegrillten, heißen Süßkartoffelscheiben dann kurz durch die Sojasoße ziehen und auf Tellern mit etwas Kirsch-Macadamia-Salsa anrichten.