



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

Schaschlikspieße mit pikanter Soße

- 500 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 600 g mageres Schweinefleisch
- 1 jeweils rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 200 g Schalotten
- geschroteter schwarzer Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 4 Essiggurken
- 3,5 EL Tomatenmark
- 2 EL Obstessig
- 2 EL Paprikapulver

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schaschlikspieße mit pikanter Soße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25 g Fett 17 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß 455 kcal Brennwert

Schaschlikspieße mit pikanter Soße 600 g mageres Schweinefleisch waschen, trocken tupfen und würfeln.

Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote putzen und waschen, 200 g Schalotten schälen und beides in Stücke schneiden. Fleisch und Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken, mit **GEFRO Kräuterwürze** und geschrotetem schwarzem Pfeffer würzen.

GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Spieße darin braten. 2 Zwiebeln schälen, 4 Essiggurken abtropfen lassen, beides würfeln und in **GEFRO Omega-3-Speiseöl** glasig schwitzen. 3 - 4 EL Tomatenmark einrühren, 500 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen, zum Kochen bringen und mit **GEFRO Tomatensoße** und -suppe binden.

Die Soße mit 1 - 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte**, 2 EL Obstessig und 2 EL Paprikapulver würzen und mit den Spießen servieren.

Tipp: Sollen Paprikaschoten enthäutet werden, legt man sie kurz in kochendes Wasser und schreckt sie anschließend mit kaltem Wasser ab. So kann man die Haut leicht abziehen.