



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

Steaksticks mit Currykartoffeln

- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Pesto Rosso
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 60 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 4 Rumpsteaks oder Entrecôtes, à 250 g
- 800 g mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 3 EL Ketchup
- 1 EL Worcestersoße
- 0,5 TL Chiliflocken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Steaksticks mit Currykartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,2 g Fett	34,4 g Kohlenhydrate	59,5 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	664 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Steaksticks mit Currykartoffeln: Die Steaks in große Würfel schneiden und auf einen Holz- oder Metallspieß stecken.

800 g mittelgroße, festkochende Kartoffeln der Länge nach sechsteln und mit 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« vermengen.

Die Kartoffelecken auf ein großes rundes Back- oder Pizzablech verteilen. Das Blech auf den Grill stellen und die Kartoffelecken unter regelmäßigem Wenden etwa 25 Minuten garen.

In der Zwischenzeit 2 EL GEFRO Pesto Rosso mit 60 ml Wasser verrühren. 60 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra, 3 EL Ketchup, 1 EL Worcestersoße und 1/2 TL Chiliflocken unterrühren.

Die Steaksticks auf den Grill geben und etwa 8 - 10 Minuten rundherum grillen. Vom Grill nehmen und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Die Sticks mit den Currykartoffeln und der Soße servieren.