



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Tofu-Bratwurstspieß mit Meerrettich-Senfdip

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g Tofu-Bratwürste
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 EL leichte Mayonnaise
- 3 EL Speisequark, Magerstufe
- 2 EL Sahne-Meerrettich
- 2 EL körniger Senf
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Zucker
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Tofu-Bratwurstspieß mit Meerrettich-Senfdip

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,4 g Fett	47 g Kohlenhydrate	33,2 g Eiweiß	11,2 g Ballaststoffe	526 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	----------------------	--------------------

**Tofu-Bratwurstspieß mit Meerrettich-Senfdip:** 600 g Tofu-Bratwürste in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. 2 rote Paprikaschoten halbieren und vom Stiel, den Kernen und den weißen Häutchen befreien. Die Hälften in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Die Bratwurst- und Paprikastücke abwechselnd auf Spieße stecken.

1 kg Kartoffeln in dünne Ecken schneiden und in eine Grillschale geben. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** zugeben, mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken und gut vermischen. Die Kartoffeln mit der Grillschale auf den Grill stellen und garen.

In der Zwischenzeit 1 EL Mayonnaise, 3 EL Speisequark, 2 EL Sahne-Meerrettich und 2 EL süßen Senf miteinander zu einem Dip verrühren. Den Dip mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft, einer Prise Zucker und **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Wenn die Kartoffeln fast gar sind, die Tofu-Bratwurstspieße auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen. Mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

**TIPP:** Wenn Sie Holzspieße verwenden weichen Sie diese vorher einige Stunden in Wasser ein, so verbrennen diese nicht, wenn sie auf dem Grill liegen.