



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

Würzige Hackfleisch-Grillspieße mit Knoblauchsoße

- 80 g GEFRO Helle Soße
- 1 TL GEFRO Fleischwürze
- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg mageres Rinderhackfleisch
- 8 Holzspieße (vorher 30 Minuten ins Wasser legen)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Schmand, 20% Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Würzige Hackfleisch-Grillspieße mit Knoblauchsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,5 g Fett	5,7 g Kohlenhydrate	42,2 g Eiweiß	0,6 g Ballaststoffe	478 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Würzige Hackfleisch-Grillspieße mit Knoblauchsoße 1 kg mageres Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Je 1 TL **GEFRO Fleischwürze** sowie **GEFRO Kräuterwürze** kräftig mit dem Fleisch vermengen. Aus der Hackfleischmasse 8 gleichgroße Kugeln formen und diese wurstförmig auf 8 Holzspießen (vorher 30 Min. ins Wasser legen) festdrücken. Die nicht mit Fleisch bedeckten Holzenden mit Alufolie umwickeln und festdrücken. Die Spieße kalt stellen.

Für die Knoblauchsoße 2 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel schälen. Die Knoblauchzehen fein hacken und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und den gehackten Knoblauch sowie die Zwiebelwürfel darin glasig angehen lassen. Mit 250 ml Milch, 1,5% Fett, ablöschen und diese erhitzen. 80 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. Die Soße abkühlen lassen, 2 EL gehackte Petersilie sowie 2 EL Schmand unterrühren.

Die Hackfleischspieße mit 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** bestreichen und auf den Grillrost legen. Bei starker Hitze etwa 6 - 8 Minuten durchgaren. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Die Grillspieße von der Alufolie befreien und mit der Knoblauchsoße servieren.