



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

Garnelen-Chorizo-Spieß

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 12 große Garnelen, küchenfertig
- 100 g scharfe Chorizo
- 4 Frühlingszwiebeln mit dicker Knolle
- 4 Fleischtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Garnelen-Chorizo-Spieß

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,2 g Fett	8,3 g Kohlenhydrate	51,5 g Eiweiß	2,2 g Ballaststoffe	508 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Garnelen-Chorizo-Spieß: 12 große, küchenfertige Garnelen schälen. 100 g scharfe Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Von 4 Frühlingszwiebeln die Knolle abschneiden und halbieren. Das Grün in feine Ringe schneiden. Die Garnelen, Chorizoscheiben und Frühlingszwiebeln im Wechsel auf 4 Holzspieße stecken.

4 Fleischtomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte fein würfeln und den Knoblauch fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Schalottenwürfel und den gehackten Knoblauch darin glasig andünsten. Die Tomatenwürfel und die Frühlingszwiebelringe zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Garnelen-Chorizo-Spieße mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von jeder Seite 3 Minuten anbraten.

Die Spieße aus der Pfanne nehmen, mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** überziehen und mit dem gewürfelten Tomatengemüse auf Tellern anrichten.