



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

Gegrillter Gemüse-Süßkartoffelspieß mit Kräutersoße

- 25 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 Süßkartoffeln, à ca. 200 g
- 400 g Zucchini
- 6 große, braune Champignons
- 250 ml Wasser
- 2 EL fein geschnittene Kräuter, z. B. Dill, Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Gemüse-Süßkartoffelspieß mit Kräutersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,3 g Fett 29,2 g Kohlenhydrate 6,4 g Eiweiß 289 kcal Brennwert

Gegrillter Gemüse-Süßkartoffelspieß mit Kräutersoße: 2 Süßkartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

400 g Zucchini in 2 cm dicke Scheiben schneiden. 6 braune Champignons halbieren. Das Gemüse abwechselnd auf Holzspieße stecken.

Etwas **GEFRO Kräuterwürze** mit 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. Die Spieße mit der Ölmischung bestreichen und auf dem Grill etwa 8 Minuten rundherum garen.

250 ml Wasser in einen Topf geben und erwärmen. 25 g **GEFRO Helle Soße** einrühren, aufkochen und eine Minute köcheln lassen. Die fein geschnittenen Kräuter unterrühren.

Die Gemüse-Süßkartoffelspieße mit der Kräutersoße servieren.