



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

Puten-Kebabspieße mit Mangosalsa

- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g Putenbrustfilet
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eiweiß
- 1 TL frischer Oregano, fein gehackt
- 0,5 abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale
- 1 Mango
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 1 EL Koriander, fein geschnitten
- 1 EL Limettensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Puten-Kebabspieße mit Mangosalsa

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,5 g Fett	7,6 g Kohlenhydrate	37,2 g Eiweiß	1,4 g Ballaststoffe	290 kcal
-------------	---------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Puten-Kebabspieße mit Mangosalsa: 600 g Putenbrustfilet mit dem Messer oder in der Küchenmaschine fein hacken und in eine Schüssel geben.

3 Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebelringe mit dem Eiweiß, 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«**, 1 TL frischen, fein gehackten Oregano, der abgeriebenen Schale einer halben unbehandelten Zitrone und dem Knoblauch in die Schüssel geben und gut mit dem Putenfleisch vermengen. Das Fleisch länglich formen, auf Holzspieße stecken und gut festdrücken.

1 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. 1 kleine, rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit 1 EL fein geschnittenen Koriander und 1 EL Limettensaft vermengen.

2 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Kebabspieße darin bei mittlerer Temperatur auf jeder Seite 5 Min. braten.

Die Spieße mit der Mangosalsa servieren.