



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Schaschlikspieße mit pikanter Soße** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Schaschlikspieße mit pikanter Soße

- 600 g mageres Schweinefleisch
- je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 200 g Schalotten
- geschroteter schwarzer Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 4 Essiggurken
- 3 - 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Obstessig
- 2 EL Paprikapulver

Schaschlikspieße mit pikanter Soße

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 45 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

25 g Fett

17 g Kohlenhydrate

33 g Eiweiß

455 kcal

Schaschlikspieße mit pikanter Soße: 600 g mageres Schweinefleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote putzen und waschen, 200 g Schalotten schälen und beides in Stücke schneiden. Fleisch und Gemüse abwechselnd auf Spieße stecken, mit **GEFRO Kräuterwürze** und geschrotetem schwarzem Pfeffer würzen.

GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Spieße darin braten. 2 Zwiebeln schälen, 4 Essiggurken abtropfen lassen, beides würfeln und in **GEFRO Omega-3-Speiseöl** glasig schwitzen. 3 - 4 EL Tomatenmark einrühren, 500 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen, zum Kochen bringen und mit **GEFRO Tomatensoße** und -suppe binden.

Die Soße mit 1 - 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte**, 2 EL Obstessig und 2 EL Paprikapulver würzen und mit den Spießen servieren.

Tip: Sollen Paprikaschoten enthäutet werden, legt man sie kurz in kochendes Wasser und schreckt sie anschließend mit kaltem Wasser ab. So kann man die Haut leicht abziehen.