



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Allgäuer Käsechampignons im Speckmantel

- GEFRO Kräuterwürze
- 30 g GEFRO Tomatensoße
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 24 mittelgroße Champignons
- 120 g Allgäuer Bergkäse
- 12 Scheiben Frühstücksspeck, dünn geschnitten
- 2 Zweige Rosmarin

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Allgäuer Käsechampignons im Speckmantel

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 25 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

33,2 g Fett 2,7 g Kohlenhydrate 14,9 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe
364 kcal Brennwert

1 Champignons vorbereiten:

Die Stiele von 24 mittelgroßen Champignons entfernen. 120 g Allgäuer Bergkäse in 12 gleich große Würfel schneiden. 12 Champignonköpfe mit den Käsewürfeln füllen, mit GEFRO Kräuterwürze würzen und jeweils einen weiteren Champignonkopf daraufsetzen.

2 Wickeln und Spieße stecken:

Die zusammengesetzten Champignons mit einer Scheibe Speck umwickeln und jeweils drei Champignonpäckchen auf einen langen Holzspieß stecken.

3 Anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen und die Champignonspieße darin von allen Seiten unter Beigabe von Rosmarin kräftig anbraten.

4 Tomatensoße zubereiten und servieren:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 30 g GEFRO Tomatensoße einrühren und kurz aufkochen. Die Tomatensoße auf Tellern verteilen und die Spieße daraufsetzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Champignonspieße lassen sich auch auf dem Grill zubereiten - dafür einfach regelmäßig wenden, bis der Speck knusprig ist.

Variante: Statt Allgäuer Bergkäse kann auch ein kräftiger Emmentaler oder Raclettekäse verwendet werden - das ergibt eine intensivere Käsenote