



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

Feurige BBQ-Garnelen mit Ananas-Paprika-Salsa und Limettenreis

- 2 TL BBQ Grillwürzmischung Extra Hot & Spicy
- 4 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO Klare Suppe
- 600 g Garnelen, küchenfertig geschält
- 2 Limette (Saft)
- Holzspieße
- 250 g Reis (natur oder parboiled)
- 0,5 Liter kaltes Wasser
- 1 Bio-Limette
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 250 g Ananas
- 1 rote Paprika
- 0,5 große Salatgurke

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Feurige BBQ-Garnelen mit Ananas-Paprika-Salsa und Limettenreis

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett 67 g Kohlenhydrate 36 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe 555 kcal Brennwert

1 Reis garen

Reis mit Wasser und GEFRO Klare Suppe & universelle Würze nach Packungsangabe garen.

2 Garnelen marinieren

GEFRO BBQ Grillwürzmischung Extra Hot & Spicy mit Olivenöl und Limettensaft verrühren. Garnelen damit vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Salsa vorbereiten

Ananas, Paprika, Gurke und rote Zwiebel fein würfeln. Mit Limettensaft und Olivenöl vermengen.

4 Garnelen aufspießen

Garnelen auf Holz- oder Metallspieße stecken. Holzspieße vorher kurz in Wasser einweichen.

5 Garnelen grillen

Die Garnelenspieße auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne ca. 2-3 Minuten pro Seite grillen, bis sie gar und leicht gebräunt sind.

6 Reis verfeinern

Limettenabrieb und gehackten Koriander oder Petersilie unter den Reis heben.

7 Anrichten & servieren

Limettenreis auf Tellern verteilen, Garnelenspieße darauf anrichten und mit Ananas-Paprika-Salsa servieren.

Tipps & Varianten Die fruchtige Salsa gleicht die feurige Würze angenehm aus. Statt Garnelen kannst du auch Hähnchenwürfel verwenden - die Grillzeit verlängert sich dann auf ca. 10-12 Minuten.