



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

Garnelen-Chorizo-Spieß

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 12 große Garnelen, küchenfertig
- 100 g scharfe Chorizo
- 4 Fleischtomaten
- 4 Frühlingszwiebeln mit dicker Knolle
- 1 Schalotte
- 1 EL Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Garnelen-Chorizo-Spieß

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,2 g Fett 8,3 g Kohlenhydrate 51,5 g Eiweiß 2,2 g Ballaststoffe
508 kcal Brennwert

1 Spieße vorbereiten:

12 große, küchenfertige Garnelen schälen. 100 g scharfe Chorizo in dünne Scheiben schneiden.

Von 4 Frühlingszwiebeln die Knolle abschneiden und halbieren, das Grün in feine Ringe schneiden.

Garnelen, Chorizoscheiben und Frühlingszwiebelknollen abwechselnd auf 4 Holzspieße stecken.

2 Tomatengemüse zubereiten:

4 Fleischtomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

1 Schalotte fein würfeln und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel und Knoblauch glasig andünsten.

Tomatenwürfel und Frühlingszwiebelringe zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Spieße braten:

Die Garnelen-Chorizo-Spieße leicht salzen und pfeffern.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten.

4 Anrichten & Servieren:

Die Spieße aus der Pfanne nehmen, mit 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl beträufeln und mit dem Tomatengemüse auf Tellern anrichten.

Tipps & Varianten

Tip: Für ein rauchiges Aroma lassen sich die Spieße auch hervorragend auf dem Grill zubereiten - so kommen Chorizo und Garnelen besonders gut zur Geltung.