



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gebratener Gemüsespieß mit Mandel-Couscous

- 600 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Couscous
- 60 g Mandeln, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 12 Mini-Paprika
- 8 Kräutersaitlinge
- 4 Zitronenecken
- 4 große Holzspieße

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gebratener Gemüsespieß mit Mandel-Couscous

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,6 g Fett 91,7 g Kohlenhydrate 18,8 g Eiweiß 17 g Ballaststoffe  
572 kcal Brennwert

### 1 Couscous zubereiten:

500 g Couscous in eine Schüssel geben, mit 600 ml heißer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe übergießen, gut vermengen und etwa 20 Minuten quellen lassen.

### 2 Couscous verfeinern:

60 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und unter den Couscous mischen. Mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra marinieren. Mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style abschmecken, die gehackte Petersilie zugeben und 15 Minuten ziehen lassen. Ist der Couscous nach dem Quellen etwas klumpig, lockern Sie ihn vorsichtig mit einer Gabel auf - so wird er schön locker und körnig.

### 3 Gemüsespieße vorbereiten:

1 Zucchini und 1 kleine Aubergine der Länge nach halbieren. 12 Mini-Paprikas waschen, die Stiele entfernen und nach Belieben halbieren. Gemeinsam mit 8 Kräutersaitlingen abwechselnd auf 4 große Holzspieße stecken.

### 4 Spieße braten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße bei mittlerer Hitze rundum etwa 6 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und bissfest sind.

### 5 Anrichten & Servieren:

Die Spieße mit GEFRO Kräuterwürze würzen und zusammen mit dem Mandel-Couscous und einer Zitronenecke auf Tellern anrichten.

Tipps & Varianten: Tipp: Für noch mehr Aroma können Sie die gehackten Mandeln kurz mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra anrösten - das intensiviert den nussigen Geschmack. Variante: Wer es würziger mag, verfeinert den Couscous zusätzlich mit einer Prise GEFRO BIO Mexico-Chili oder etwas frischem gehacktem Koriander. Nicht vergessen: Der Couscous schmeckt auch kalt hervorragend - perfekt als Beilage für ein sommerliches Grillbuffet oder als leichtes Lunchgericht am nächsten Tag.