



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

### Gegrillte Gemüsespieße mit Tomaten-Paprikasalsa

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 3 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 150 g Zucchini
- 150 g kleine Champignons
- 150 g Aubergine
- 150 g Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Fleischtomaten
- 2 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe, 0,5 Bund Petersilie
- Meersalz
- 2 EL Chilisoße, süß

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

## Gegrillte Gemüsespieße mit Tomaten-Paprikasalsa

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett 5,9 g Kohlenhydrate 3,2 g Eiweiß 4,6 g Ballaststoffe  
175 kcal Brennwert

### 1 Gemüse vorbereiten & aufspießen:

150 g Zucchini und 150 g Aubergine in Würfel schneiden. 150 g kleine Champignons vierteln. 2 rote Zwiebeln schälen, vierteln und die einzelnen Schichten lösen. Das vorbereitete Gemüse zusammen mit 150 g Kirschtomaten abwechselnd auf Spieße stecken.

### 2 Marinade herstellen:

3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl mit 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung und etwas Meersalz verrühren. Die Gemüsespieße damit rundum einpinseln.

### 3 Tomaten-Paprikasalsa zubereiten:

2 gelbe Paprika fein würfeln. 2 Fleischtomaten und 1 Knoblauchzehe fein hacken und mit den Paprikawürfeln mischen. Mit 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung abschmecken. 1/2 Bund Petersilie fein hacken und unterrühren. Zum Schluss 2 EL süße Chilisoße hinzufügen und alles gut vermengen.

### 4 Spieße grillen:

Die Gemüsespieße auf dem Grill von allen Seiten goldbraun grillen. Bei Bedarf mit etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung nachwürzen.

### 5 Servieren:

Die heißen Spieße zusammen mit der frischen Tomaten-Paprikasalsa anrichten und genießen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Damit die Spieße gleichmäßig garen, das Gemüse möglichst gleich groß schneiden. Variante: Auch Maisstücke, rote Paprika oder Zuckerschoten passen hervorragend auf die Spieße. Nicht vergessen: Die Salsa kurz vor dem Servieren abschmecken - sie gewinnt an Aroma, wenn sie ein paar Minuten durchziehen kann.