



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

Gegrillter Gemüse-Süßkartoffelspieß mit Kräutersoße

- 25 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Süßkartoffeln, à ca. 200 g
- 400 g Zucchini
- 6 große, braune Champignons
- 250 ml Wasser
- 2 EL fein geschnittene Kräuter, z. B. Dill, Petersilie

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillter Gemüse-Süßkartoffelspieß mit Kräutersoße

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

16,3 g Fett 29,2 g Kohlenhydrate 6,4 g Eiweiß 289 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

2 Süßkartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Spieße zusammenstellen:

400 g Zucchini in 2 cm dicke Scheiben schneiden und 6 braune Champignons halbieren. Süßkartoffelstücke, Zucchini und Champignons abwechselnd auf Holzspieße stecken.

3 Würzen & Grillen:

Etwas GEFRO Kräuterwürze mit 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren. Die Spieße rundum mit der Ölmischung bestreichen und auf dem Grill etwa 8 Minuten rundherum garen, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

4 Kräutersoße zubereiten:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g GEFRO Helle Soße einrühren und 1 Minute köcheln lassen. Fein geschnittene Kräuter nach Belieben unterrühren.

5 Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Gemüse-Süßkartoffelspieße auf Tellern anrichten und mit der Kräutersoße servieren. Tipp: Die Spieße schmecken auch hervorragend aus der Grillpfanne - einfach bei mittlerer Hitze in etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra rundherum anbraten.