



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

Halloumi-Kartoffelspieß mit scharfem Tomatendip

- 20 g GEFRO Tomatensoße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g Halloumi Grillkäse
- 200 g kleine Kartoffeln, festkochend, bereits am Vortag gekocht
- 200 g Tomaten
- 2 getrocknete Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 EL Knoblauchzehe
- 3 schwarze Oliven
- 6 Basilikumblätter
- Salz
- Chiliflocken

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Halloumi-Kartoffelspieß mit scharfem Tomatendip

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,3 g Fett 5,6 g Kohlenhydrate 21,4 g Eiweiß 3,7 g Ballaststoffe
396 kcal Brennwert

1 Tomatendip zubereiten:

200 g Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. 2 getrocknete Tomaten fein hacken und zugeben. 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte fein würfeln, den Knoblauch und 3 schwarze Oliven fein hacken. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Oliven darin andünsten. Mit 160 ml Wasser ablöschen, 20 g GEFRO Tomatensoße einrühren und kurz aufkochen. Vom Herd nehmen. 6 Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und mit den frischen und getrockneten Tomatenwürfeln unter die Soße mischen. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken und beiseitestellen.

2 Spieße vorbereiten:

200 g Halloumi-Grillkäse und 200 g Hokkaido-Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden. 200 g kleine, festkochende Kartoffeln halbieren. Käsewürfel, Kürbiswürfel und Kartoffeln abwechselnd auf Holzspieße stecken.

3 Spieße grillen:

Die Spieße mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bepinseln. Auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze ca. 10-12 Minuten grillen und dabei regelmäßig wenden, bis alles rundum goldbraun ist. Mit GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4 Anrichten & Servieren:

Die heißen Halloumi-Kartoffelspieße auf Tellern anrichten und mit dem scharfen Tomatendip servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Wer es milder mag, ersetzt die Chiliflocken im Dip durch etwas Paprikapulver edelsüß. Variante: Statt Kürbis passen auch Zucchini oder rote Paprika hervorragend auf die Spieße. Extra-Idee: Für noch mehr Geschmack die Spieße vor dem Grillen 30 Minuten in einer Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft und Kräutern ziehen lassen. Nicht vergessen: Holzspieße vor dem Grillen 15 Minuten in Wasser legen - so verbrennen sie nicht auf dem Rost