



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

Lammsbratwürste mit Aprikosen-Couscous

- 400 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 12 kleine Lammsbratwürste á ca. 60 g
- 200 g Kniabohnen
- 160 g Couscous
- 120 g Joghurt, 10 % Fett
- 80 g Mandeln, grob gehackt
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 1,5 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Feigensenf
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Zweig Minze
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Lammsbratwürste mit Aprikosen-Couscous

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

64,4 g Fett 34,5 g Kohlenhydrate 34,7 g Eiweiß 8,5 g Ballaststoffe
857 kcal Brennwert

1 Couscous vorbereiten:

400 ml Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe aufkochen. 160 g Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Brühe übergießen. Quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist.

2 Couscous verfeinern:

In einer Pfanne 80 g grob gehackte Mandeln ohne Fett goldgelb rösten und zum Couscous geben. 60 g getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden und ebenfalls untermischen. Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft und GEFRO BIO Würzmischung Africa Style abschmecken.

3 Bohnen und Zwiebeln marinieren:

200 g Kniabohnen putzen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. 2 rote Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und mit den Bohnen in einer Schüssel mischen. Mit 1 EL Weißweinessig, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und etwas GEFRO BIO Würzmischung Africa Style marinieren.

4 Feigensenf-Joghurt anrühren:

120 g Joghurt (10 % Fett) mit ½ EL Zitronensaft und 2 EL Feigensenf verrühren. Die Blätter frischer Minze fein schneiden und unterheben.

5 Lammsbratwürste grillen:

12 kleine Lammsbratwürste (à ca. 60 g) auf den Grill legen und etwa 4 - 5 Min. grillen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

6 Anrichten & Servieren:

Die heißen Lambratwürste mit dem Aprikosen-Couscous, den marinierten Bohnen und etwas Feigensenf-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Die Lambratwürste schmecken auch hervorragend kalt - perfekt für ein sommerliches Picknick oder als Teil eines mediterranen Buffets. Variante: Statt Aprikosen schmecken auch fein gewürfelte Datteln oder Rosinen wunderbar im Couscous. Nicht vergessen: Das Gericht lässt sich ideal vorbereiten - Couscous und Bohnen können schon am Vortag zubereitet und kurz vor dem Servieren frisch angerichtet werden.