



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

Marinierte Putensteaks mit Zucchini-Champignon-Spieß

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Putensteaks, à 180 g
- 2 kleine Zucchini
- 12 Champignons
- 1 Fleischtomate
- 1 Kugel Mozzarella
- 8 Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Marinierte Putensteaks mit Zucchini-Champignon-Spieß

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett 2,8 g Kohlenhydrate 52,2 g Eiweiß 2,2 g Ballaststoffe
387 kcal Brennwert

1 Fleisch marinieren:

1 EL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren. 4 Putensteaks damit bestreichen und ziehen lassen.

2 Gemüsespieße vorbereiten:

2 kleine Zucchini in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und abwechselnd mit jeweils 3 Champignons auf 4 Holzspieße stecken. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. 1 Fleischtomate und 1 Kugel Mozzarella in je 8 dünne Scheiben schneiden.

3 Grillen:

Die marinierten Steaks auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Min. grillen. Mit den Tomaten-, Basilikum- und Mozzarellascheiben belegen und am Rand des Grills weitere 5 Min. ziehen lassen. Die Gemüsespieße ebenfalls auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 5 Min. grillen. Zwischendurch mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bestreichen.

4 Anrichten & Servieren:

Die fertigen Steaks und Spieße auf Tellern anrichten und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken. Tipps & Varianten: Tipp: Die Gemüsespieße lassen sich auch im Backofen zubereiten - bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten backen. Variante: Für eine fruchtigere Note kann man dem Marinadeöl ein paar Tropfen Zitronensaft hinzufügen. Nicht vergessen: Das Fleisch bereits am Vortag marinieren - so zieht die Würze intensiver ein und die Steaks werden besonders zart.