



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

Matjes-Mango-Spieße mit würzigem Zwiebel-Dip

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 8 Matjesfilets
- 250 g Speisequark, halbfett
- 100 g Joghurt, 10 % Fett
- 1 kleine reife Mango
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Matjes-Mango-Spieße mit würzigem Zwiebel-Dip

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,4 g Fett 10,3 g Kohlenhydrate 33,9 g Eiweiß 1,2 g Ballaststoffe
478 kcal Brennwert

1 Spieße vorbereiten:

8 Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden. 1 kleine, reife Mango schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Matjes- und Mangostücke abwechselnd auf Holzspieße stecken. +

2 Zwiebel-Dip zubereiten:

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. 250 g halbfetten Speisequark mit 100 g Joghurt (10 % Fett) und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra glatt verrühren. Die Zwiebelwürfel und 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen. Mit 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen und alles gut verrühren.

3 Anrichten & Servieren:

Den Zwiebel-Dip in 4 kleine Schälchen füllen. Die Matjes-Mango-Spieße auf Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine frische Note etwas Limettenabrieb und -saft in den Dip geben - das passt wunderbar zur Mango. Variante: Statt Matjes eignen sich auch gebratene, mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style gewürzte Hähnchen- oder Lachsstücke für die Spieße. Beilagen-Tipp: Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und einem Hauch Balsamico-Essig. Nicht vergessen: Die Spieße kurz vor dem Servieren leicht kühlen - so kommen der fruchtige Mango-Geschmack und die Würze des Matjes besonders gut zur Geltung.