



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

Paprika-Rindfleischspieße mit Zitronen-Aioli

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili
- 150 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Rinderhüftsteaks, à ca. 200 g
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 6 Knoblauchzehen
- 1 TL Meersalz
- 1 Eigelb
- 1 EL Senf
- 2,5 EL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Paprika-Rindfleischspieße mit Zitronen-Aioli

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

55,7 g Fett 5,2 g Kohlenhydrate 40,7 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe
683 kcal Brennwert

1 Fleisch marinieren:

4 Rindersteaks (à ca. 200 g) in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

In eine Schüssel geben und mit 1 EL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili würzen.

4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl zugeben und alles gut vermengen.

Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

2 Paprika vorbereiten:

Je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen.

Die Paprikaviertel ebenfalls in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

3 Zitronen-Aioli zubereiten:

6 Knoblauchzehen schälen und grob hacken.

Mit 1 TL Meersalz in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

1 Eigelb, 1 EL Senf und 2,5 EL abgeriebene Zitronenschale zugeben und kurz mixen.

Dann 150 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra sehr langsam, in einem dünnen Strahl, untermixen, bis eine cremige, gebundene Aioli entsteht.

Kalt stellen.

4 Spieße stecken & braten:

Rindfleisch- und Paprikastücke abwechselnd auf Spieße stecken.

In einer großen Pfanne 8-10 Minuten braten und regelmäßig wenden, bis das Fleisch außen gebräunt und innen saftig ist.

5 Servieren:

Die Paprika-Rindfleischspieße mit der Zitronen-Aioli genießen.

Tipp: Dazu passt ein ofenfrisches Baguette - perfekt, um die restliche Aioli aufzunehmen.