



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

Puten-Kebabspieße mit Mangosalsa

- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g Putenbrustfilet
- 3 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Mango
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 1 Eiweiß
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 EL Koriander, fein geschnitten
- 1 EL Limettensaft
- 0,5 abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale
- 1 TL frischer Oregano, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Puten-Kebabspieße mit Mangosalsa

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,5 g Fett 7,6 g Kohlenhydrate 37,2 g Eiweiß 1,4 g Ballaststoffe
290 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten:

600 g Putenbrustfilet mit dem Messer oder in der Küchenmaschine fein hacken und in eine Schüssel geben.

2 Masse würzen & Spieße formen:

3 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebelringe mit dem Eiweiß, 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style, 1 TL frisch gehacktem Oregano, der abgeriebenen Schale einer halben unbehandelten Zitrone und dem Knoblauch zum Fleisch geben. Alles gut vermengen. Das Fleisch länglich formen, auf Holzspieße stecken und festdrücken.

3 Mangosalsa zubereiten:

1 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln. 1 kleine rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Beides in eine Schüssel geben und mit 1 EL fein geschnittenem Koriander und 1 EL Limettensaft vermengen.

4 Spieße braten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen. Die Kebabspieße darin bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 5 Min. braten.

5 Anrichten & Servieren:

Die heißen Spieße mit der frischen Mangosalsa servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Spieße schmecken auch hervorragend vom Grill - dafür einfach direkt auf den Rost legen und regelmäßig wenden. Variante: Wer es würziger mag, mischt etwas frischen Ingwer oder die GEFRO Paprika-Chili Würzmischung in die Mangosalsa.

Nicht vergessen: Die Spieße lassen sich prima vorbereiten und bis zum Braten kühl lagern - so spart man Zeit, wenn Gäste kommen.