



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Schaschlikspieße mit pikanter Soße

- 500 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 600 g mageres Schweinefleisch
- 1 jeweils rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 200 g Schalotten
- 2 Zwiebeln
- 4 Essiggurken
- 3,5 EL Tomatenmark
- 2 EL Obstessig
- 2 EL Honig
- 2 EL Paprikapulver
- geschroteter schwarzer Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Schaschlikspieße mit pikanter Soße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25 g Fett 17 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß 455 kcal Brennwert

### 1 Spieße vorbereiten:

600 g mageres Schweinefleisch waschen, trocken tupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote putzen, waschen und in Stücke schneiden. 200 g Schalotten schälen und ebenfalls stückeln. Fleisch, Paprika und Schalotten abwechselnd auf Spieße stecken. Mit GEFRO Kräuterwürze und geschrotetem schwarzem Pfeffer würzen.

### 2 Spieße anbraten:

Etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundum goldbraun anbraten. Danach warm halten.

### 3 Pikante Soße zubereiten:

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 4 Essiggurken abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. Beides in etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl glasig anschwitzen. 3-4 EL Tomatenmark einrühren, kurz anrösten und mit 500 ml heißer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen. Die Soße mit GEFRO Tomatensoße und -suppe binden, dann mit 1-2 EL Honig, 2 EL Obstessig und 2 EL Paprikapulver abschmecken.

### 4 Anrichten & servieren:

Die heißen Schaschlikspieße mit der pikanten Soße servieren.

Tipp: Möchten Sie die Paprikaschoten enthäuten, legen Sie sie kurz in kochendes Wasser und schrecken sie anschließend mit kaltem Wasser ab - so lässt sich die Haut ganz leicht abziehen.