



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

Steaksticks mit Currykartoffeln

- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 2 EL GEFRO Pesto Rosso
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Rumpsteaks oder Entrecôtes, à 250 g
- 800 g mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 3 EL Ketchup
- 1 EL Worcestersoße
- 0,5 TL Chiliflocken

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Steaksticks mit Currykartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,2 g Fett 34,4 g Kohlenhydrate 59,5 g Eiweiß 4,9 g Ballaststoffe
664 kcal Brennwert

1 Fleisch vorbereiten:

Die Steaks in große Würfel schneiden und auf Holz- oder Metallspieße stecken.

2 Kartoffeln würzen:

800 g mittelgroße, festkochende Kartoffeln der Länge nach sechsteln. Mit 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry vermengen.

3 Kartoffeln grillen:

Die Kartoffelecken auf ein großes, rundes Back- oder Pizzablech verteilen. Das Blech auf den Grill stellen und die Kartoffeln unter regelmäßigem Wenden ca. 25 Min. garen.

4 Soße anrühren:

In der Zwischenzeit 2 EL GEFRO Pesto Rosso mit 60 ml Wasser verrühren. 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 3 EL Ketchup, 1 EL Worcestersoße und ½ TL Chiliflocken unterrühren.

5 Steaksticks grillen & servieren:

Die Steaksticks auf den Grill legen und rundherum ca. 8-10 Min. grillen. Anschließend mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. Mit den Currykartoffeln und der Soße servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Kartoffeln können auch im Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) etwa 30 Min. gebacken werden - zwischendurch wenden, bis sie goldbraun sind. Variante: Wer es schärfer mag, kann zusätzlich etwas GEFRO BIO Würzmischung Africa Style in die Soße geben. Nicht vergessen: Die Soße lässt sich gut im Voraus zubereiten - vor dem Servieren einfach kurz durchrühren.