



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

Würzige Hackfleisch-Grillspieße mit Knoblauchsoße

- 80 g GEFRO Helle Soße
- 1 TL GEFRO Fleischwürze
- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg mageres Rinderhackfleisch
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 Zwiebel
- 2 EL Schmand, 20% Fett
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Holzspieße (vorher 30 Minuten ins Wasser legen)

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Würzige Hackfleisch-Grillspieße mit Knoblauchsoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,5 g Fett 5,7 g Kohlenhydrate 42,2 g Eiweiß 0,6 g Ballaststoffe
478 kcal Brennwert

1 Hackfleisch vorbereiten:

1 kg mageres Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Je 1 TL GEFRO Fleischwürze und GEFRO Kräuterwürze hinzufügen und gründlich vermengen. Aus der Masse 8 gleich große Kugeln formen und diese wurstförmig auf 8 Holzspieße drücken (die Spieße vorher etwa 30 Minuten in Wasser legen, damit sie beim Grillen nicht verbrennen). Die freien Holzenden mit Alufolie umwickeln und die Spieße kalt stellen.

2 Knoblauchsoße zubereiten:

2 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Mit 250 ml Milch (1,5 % Fett) ablöschen und erhitzen. 80 g GEFRO Helle Soße einrühren und kurz aufkochen. Die Soße abkühlen lassen, dann 2 EL gehackte Petersilie und 2 EL Schmand unterrühren.

3 Spieße grillen:

Die Hackfleischspieße mit 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl bestreichen und auf den heißen Grill legen. Bei starker Hitze 6-8 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

4 Anrichten & servieren:

Die Spieße von der Alufolie befreien, auf Tellern anrichten und mit der Knoblauchsoße servieren.

Tipp: Wer mag, kann die Hackfleischmasse zusätzlich mit einer Prise GEFRO Würzmischung Mexico Chili verfeinern - für eine angenehm pikante Note.