



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Allgäuer Käsechampignons im Speckmantel

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 24 mittelgroße Champignons
- 120 g Allgäuer Bergkäse
- 12 Scheiben Frühstücksspeck, dünn geschnitten
- 2 Zweige Rosmarin

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Allgäuer Käsechampignons im Speckmantel

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

33,2 g Fett	2,7 g Kohlenhydrate	14,9 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	364 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Allgäuer Käsechampignons im Speckmantel** Die Stiele von 24 mittelgroßen Champignons entfernen. 120 g Allgäuer Bergkäse in 12 gleich große Würfel schneiden. 12 Champignonköpfe mit den Käsewürfeln füllen, mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen und jeweils einen weiteren Champignonkopf daraufsetzen.

Die zusammengesetzten Champignons mit einer Scheibe Speck umwickeln. Jeweils drei Champignonpäckchen auf einen langen Holzspieß stecken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Champignonspieße darin von allen Seiten unter Beigabe des Rosmarins kräftig anbraten.

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und kurz aufkochen.

Die Tomatensoße auf Tellern verteilen und die Spieße daraufsetzen.