



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

Einkaufszettel

Gebratener Gemüsespieß mit Mandel-Couscous

- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Couscous
- 60 g Mandeln, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 12 Mini-Paprika
- 8 Kräutersaitlinge
- 4 große Holzspieße
- 4 Zitronenecken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratener Gemüsespieß mit Mandel-Couscous

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,6 g Fett 91,7 g Kohlenhydrate 18,8 g Eiweiß 17 g Ballaststoffe
572 kcal Brennwert

Gebratener Gemüsespieß mit Mandel-Couscous 500 g Couscous in eine Schüssel geben und mit 600 ml heißer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** begießen, gut durchmengen und etwa 20 Minuten quellen lassen.

60 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und untermengen. Den Couscous mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** marinieren und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** abschmecken. Die gehackte Petersilie untermengen und den Couscous 15 Min. ziehen lassen.

Für die Gemüsespieße 1 Zucchini sowie 1 kleine Aubergine der Länge nach halbieren und abwechselnd mit 12 Mini-Paprikas und 8 Kräutersaitlingen auf 4 große Holzspieße stecken.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Spieße bei mittlerer Hitze rundum etwa 6 Minuten anbraten.

Die knackig gegarten Gemüsespieße mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen und mit dem Couscous und jeweils einer Zitronenecke auf Tellern anrichten.

Tipp: Ist der Couscous nach dem Quellen etwas klumpig, reiben Sie ihn locker zwischen Ihren Handflächen, das löst die Klumpen und er wird locker und körnig.