



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Gegrillte Gemüsespieße mit Tomaten-Paprikasalsa

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 3 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 150 g Zucchini
- 150 g kleine Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g Kirschtomaten
- Meersalz
- 2 gelbe Paprika
- 2 Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe , 0,5 Bund Petersilie
- 2 EL Chilisoße, süß
- 150 g Aubergine

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Gemüsespieße mit Tomaten-Paprikasalsa

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett 5,9 g Kohlenhydrate 3,2 g Eiweiß 4,6 g Ballaststoffe 175 kcal Brennwert

Gegrillte Gemüsespieße mit Tomaten-Paprikasalsa: 150 g Zucchini und 150 g Aubergine in Würfel schneiden, 150 g kleine Champignons vierteln. 2 rote Zwiebel schälen, vierteln und die Schichten trennen. Das geschnittene Gemüse gemeinsam mit 150 g Kirschtomaten abwechselnd auf die Spieße aufstecken.

Aus 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl**, 2 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** und etwas Meersalz eine Marinade herstellen und die Spieße damit einpinseln.

Für die Salsa 2 gelbe Paprika fein würfeln, 2 Fleischtomaten und 1 Knoblauchzehe fein hacken und mit den Paprikawürfeln vermischen. Die Salsa mit 1 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** abschmecken. 1/2 Bund Petersilie fein hacken und zugeben und zum Schluss 2 EL süße Chilisoße unterrühren.

Die Spieße auf einem Grill von allen Seiten goldbraun grillen, eventuell mit **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** nachwürzen und mit der Salsa servieren.