



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Halloumi-Kartoffelspieß mit scharfem Tomatendip

- 20 g GEFRO Tomatensoße
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 200 g Tomaten
- 2 getrocknete Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 schwarze Oliven
- 6 Basilikumblätter
- Salz
- Chiliflocken
- 200 g Halloumi Grillkäse
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g kleine Kartoffeln, festkochend, bereits am Vortag gekocht

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

## Halloumi-Kartoffelspieß mit scharfem Tomatendip

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

32,3 g Fett	5,6 g Kohlenhydrate	21,4 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	396 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Halloumi-Kartoffelspieß mit scharfem Tomatendip:** Für den Tomatendip 200 g Tomaten in kochendem Wasser brühen und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenfilets dann in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. 2 getrocknete Tomate fein hacken und zugeben.

1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte fein würfeln, den Knoblauch und 3 schwarze Oliven fein hacken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel, den gehackten Knoblauch und die Oliven darin andünsten. Mit 160 ml Wasser ablöschen, 20 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und aufkochen. Vom Herd nehmen.

6 Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und mit den Tomatenwürfeln und den getrockneten Tomaten unter die Soße mischen. Mit Salz und einigen Chiliflocken würzen.

200 g Halloumi-Grillkäse und 200 g Hokkaido-Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden. 200 g kleine, festkochende Kartoffeln halbieren. Käsewürfel, Kürbiswürfel und Kartoffeln abwechselnd auf Holzspieße stecken und mit dem 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** bepinseln. Bei mittlerer Hitze auf dem heißen Grillrost insgesamt 10 - 12 Min. grillen, dabei mehrmals wenden.

Mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken und mit dem Tomatendip servieren.