



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Lambratwürste mit Aprikosen-Couscous

- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 160 g Couscous
- 80 g Mandeln, grob gehackt
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 1,5 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 200 g Keniabohnen
- Salz
- 2 rote Zwiebeln
- 1 EL Weißweinessig
- 120 g Joghurt, 10 % Fett
- 2 EL Feigensenf
- 1 Zweig Minze
- 12 kleine Lambratwürste á ca. 60 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lambratwürste mit Aprikosen-Couscous

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

64,4 g Fett	34,5 g Kohlenhydrate	34,7 g Eiweiß	8,5 g Ballaststoffe
857 kcal Brennwert			

Lambratwürste mit Aprikosen-Couscous: 400 ml Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe zum Kochen bringen. 160 g Couscous in eine Schüssel streuen und die heiße Brühe darüber geben. Quellen lassen, bis die Flüssigkeit völlig aufgenommen ist.

In der Zwischenzeit 80 g grob gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und zum Couscous geben. 60 g getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zum Couscous geben. Mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra, 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft und GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« abschmecken.

200 g Keniabohnen putzen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und sofort mit kaltem Wasser abspülen. 2 rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen mit den Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben und mit 1 EL Weißweinessig, 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra sowie etwas GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style« marinieren.

120 g Joghurt, 10% Fett, mit 1/2 EL Zitronensaft und 2 EL Feigensenf verrühren. Die Minzeblätter vom Zweig zupfen, in feine Streifen schneiden und unter den Joghurt mischen.

12 kleine Lambratwürste á ca. 60 g auf den Grill geben und etwa 4 - 5 Minuten grillen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Die gegrillten Würstchen mit dem Couscous, den marinierten Bohnen und etwas Feigensenf-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.