



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

Marinierte Putensteaks mit Zucchini-Champignon-Spieß

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Putensteaks, à 180 g
- 2 kleine Zucchini
- 12 Champignons
- 8 Basilikumblätter
- 1 Fleischtomate
- 1 Kugel Mozzarella

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Marinierte Putensteaks mit Zucchini-Champignon-Spieß

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett 2,8 g Kohlenhydrate 52,2 g Eiweiß 2,2 g Ballaststoffe
387 kcal Brennwert

Marinierte Putensteaks mit Zucchini-Champignon-Spieß: 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra verrühren und die 4 Putensteaks damit marinieren.

2 kleine Zucchini in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit jeweils 3 Champignons auf 4 Holzspieße stecken. Die Blätter von den Basilikumzweigen zupfen. 1 Fleischtomate und 1 Kugel Mozzarella in 8 dünne Scheiben schneiden.

Die Steaks auf den Grill legen und von jeder Seite 3 Min. grillen. Mit den Tomaten, den Basilikumblättern und den Mozzarellascheiben belegen und am Rand des Grills 5 Min. ziehen lassen. Die Spieße auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 5 Min. grillen.

Die Spieße zwischendurch mit etwas GEFRO Nativem Olivenöl Extra bestreichen und nach dem Garen mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.