



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

Matjes-Mango-Spieße mit würzigem Zwiebel-Dip

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 8 Matjesfilets
- 1 kleine reife Mango
- 2 rote Zwiebeln
- 250 g Speisequark, halbfett
- 100 g Joghurt, 10 % Fett
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Matjes-Mango-Spieße mit würzigem Zwiebel-Dip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,4 g Fett	10,3 g Kohlenhydrate	33,9 g Eiweiß	1,2 g Ballaststoffe	478 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Matjes-Mango-Spieße mit würzigem Zwiebel-Dip 8 Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden. 1 kleine reife Mango schälen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Matjes- und Mangostücke abwechselnd auf Holzspießchen stecken.

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. 250 g Speisequark, halbfett und 100 g Joghurt (10% Fett) mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. Die roten Zwiebelwürfel sowie 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen und gut verrühren.

Den Zwiebel-Dip mit 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** abschmecken und in 4 Dipschälchen füllen.

Die Matjes-Mango-Spieße auf Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.

Tipp: Anstatt des Matjes eignen sich auch gebratene und mit **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** gewürzte Hähnchenbrust- oder Lachsstücke für die Spieße.