



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

Paprika-Rindfleischspieße mit Zitronen-Aioli

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili
- 150 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 4 Rinderhüftsteaks, à ca. 200 g
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 6 Knoblauchzehen
- 1 TL Meersalz
- 1 Eigelb
- 1 EL Senf
- 2,5 EL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Paprika-Rindfleischspieße mit Zitronen-Aioli

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

55,7 g Fett	5,2 g Kohlenhydrate	40,7 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	683 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Paprika-Rindfleischspieße mit Zitronen-Aioli: 4 Rindersteaks, à ca. 200 g, in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Das Fleisch in eine Schüssel geben und mit 1 EL **GEFRO Würzmischung Paprika-Chilli** würzen. 4 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** zugeben und alles gut miteinander vermengen. Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und die Viertel ebenfalls in etwa 4 cm große Stücke schneiden.

6 Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Den Knoblauch dann mit 1 TL Meersalz in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

1 Eigelb, 1 EL Senf und 2,5 EL abgeriebene Zitronenschale zugeben. Alles zusammen kurz mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Dann ganz langsam und in einem sehr dünnen Strahl 150 ml **GEFRO Natives Olivenöl Extra** untermixen, sodass eine gebundene, cremige Masse entsteht. Die Aioli kalt stellen.

Die Rindfleischstücke mit den Paprikastücken abwechselnd auf Spieße stecken. In einer großen Pfanne etwa 8 - 10 Minuten braten. Dabei regelmäßig wenden. Die Paprika-Rindfleischspieße mit der Aioli servieren.

Tipp: Dazu passt ein ofenfrisches Baguette.