



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

Tofu-Bratwurstspieß mit Meerrettich-Senf dip

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g Tofu-Bratwürste
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 EL leichte Mayonnaise
- 3 EL Speisequark, Magerstufe
- 2 EL Sahne-Meerrettich
- 2 EL körniger Senf
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Zucker
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tofu-Bratwurstspieß mit Meerrettich-Senf dip

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,4 g Fett	47 g Kohlenhydrate	33,2 g Eiweiß	11,2 g Ballaststoffe
526 kcal Brennwert			

Tofu-Bratwurstspieß mit Meerrettich-Senf dip: 600 g Tofu-Bratwürste in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. 2 rote Paprikaschoten halbieren und vom Stiel, den Kernen und den weißen Häutchen befreien. Die Hälften in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Die Bratwurst- und Paprikastücke abwechselnd auf Spieße stecken.

1 kg Kartoffeln in dünne Ecken schneiden und in eine Grillschale geben. 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra zugeben, mit GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken und gut vermischen. Die Kartoffeln mit der Grillschale auf den Grill stellen und garen.

In der Zwischenzeit 1 EL Mayonnaise, 3 EL Speisequark, 2 EL Sahne-Meerrettich und 2 EL süßen Senf miteinander zu einem Dip verrühren. Den Dip mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft, einer Prise Zucker und GEFRO Kräuterwürze abschmecken. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

Wenn die Kartoffeln fast gar sind, die Tofu-Bratwurstspieße auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen. Mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

TIPP: Wenn Sie Holzspieße verwenden weichen Sie diese vorher einige Stunden in Wasser ein, so verbrennen diese nicht, wenn sie auf dem Grill liegen.