



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

Allgäuer Käsechampignons im Speckmantel

- GEFRO Kräuterwürze
- 30 g GEFRO Tomatensoße
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 24 mittelgroße Champignons
- 120 g Allgäuer Bergkäse
- 12 Scheiben Frühstücksspeck, dünn geschnitten
- 2 Zweige Rosmarin

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Allgäuer Käsechampignons im Speckmantel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,2 g Fett	2,7 g Kohlenhydrate	14,9 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	364
kcal Brennwert				

Allgäuer Käsechampignons im Speckmantel

1▣ Champignons vorbereiten:

Die Stiele von 24 mittelgroßen Champignons entfernen. 120 g Allgäuer Bergkäse in 12 gleich große Würfel schneiden. 12 Champignonköpfe mit den Käsewürfeln füllen, mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen und jeweils einen weiteren Champignonkopf daraufsetzen.

2▣ Wickeln und Spieße stecken:

Die zusammengesetzten Champignons mit einer Scheibe Speck umwickeln und jeweils drei Champignonpäckchen auf einen langen Holzspieß stecken.

3▣ Anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Champignonspieße darin von allen Seiten unter Beigabe von Rosmarin kräftig anbraten.

4▣ Tomatensoße zubereiten und servieren:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 30 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und kurz aufkochen. Die Tomatensoße auf Tellern verteilen und die Spieße daraufsetzen.

▣ Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Die Champignonspieße lassen sich auch auf dem Grill zubereiten – dafür einfach regelmäßig wenden, bis der Speck knusprig ist.

▣ **Variante:** Statt Allgäuer Bergkäse kann auch ein kräftiger Emmentaler oder Raclettekäse verwendet werden – das ergibt eine intensivere Käsenote