



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

Garnelen-Chorizo-Spieß

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 12 große Garnelen, küchenfertig
- 100 g scharfe Chorizo
- 4 Frühlingszwiebeln mit dicker Knolle
- 4 Fleischtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Garnelen-Chorizo-Spieß

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,2 g Fett	8,3 g Kohlenhydrate	51,5 g Eiweiß	2,2 g Ballaststoffe	508
kcal Brennwert				

Garnelen-Chorizo-Spieß

1. Spieße vorbereiten:

12 große, küchenfertige Garnelen schälen. 100 g scharfe Chorizo in dünne Scheiben schneiden. Von 4 Frühlingszwiebeln die Knolle abschneiden und halbieren, das Grün in feine Ringe schneiden.

Garnelen, Chorizoscheiben und Frühlingszwiebelknollen abwechselnd auf 4 Holzspieße stecken.

2. Tomatengemüse zubereiten:

4 Fleischtomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

1 Schalotte fein würfeln und 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel und Knoblauch glasig andünsten.

Tomatenwürfel und Frühlingszwiebelringe zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Spieße braten:

Die Garnelen-Chorizo-Spieße leicht salzen und pfeffern.

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von jeder Seite etwa 3 Minuten anbraten.

4. Anrichten & Servieren:

Die Spieße aus der Pfanne nehmen, mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** beträufeln und mit dem Tomatengemüse auf Tellern anrichten.

Tipp: Für ein rauchiges Aroma lassen sich die Spieße auch hervorragend auf dem Grill zubereiten – so kommen Chorizo und Garnelen besonders gut zur Geltung.