



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

Gebratener Gemüsespieß mit Mandel-Couscous

- 600 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Couscous
- 60 g Mandeln, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 12 Mini-Paprika
- 8 Kräutersaitlinge
- 4 große Holzspieße
- 4 Zitronenecken
- GEFRO BIO Mexico-Chili

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratener Gemüsespieß mit Mandel-Couscous

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,6 g Fett	91,7 g Kohlenhydrate	18,8 g Eiweiß	17 g Ballaststoffe	572
kcal Brennwert				

Gebratener Gemüsespieß mit Mandel-Couscous

1. Couscous zubereiten:

500 g Couscous in eine Schüssel geben, mit 600 ml heißer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** übergießen, gut vermengen und etwa 20 Minuten quellen lassen.

2. Couscous verfeinern:

60 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und unter den Couscous mischen. Mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren. Mit **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** abschmecken, die gehackte Petersilie zugeben und 15 Minuten ziehen lassen.

Ist der Couscous nach dem Quellen etwas klumpig, lockern Sie ihn vorsichtig mit einer Gabel auf – so wird er schön locker und körnig.

3. Gemüsespieße vorbereiten:

1 Zucchini und 1 kleine Aubergine der Länge nach halbieren.
12 Mini-Paprikas waschen, die Stiele entfernen und nach Belieben halbieren.
Gemeinsam mit 8 Kräutersaitlingen abwechselnd auf 4 große Holzspieße stecken.

4. Spieße braten:

1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Spieße bei mittlerer Hitze rundum etwa 6 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und bissfest sind.

5. Anrichten & Servieren:

Die Spieße mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen und zusammen mit dem Mandel-Couscous und einer Zitronenecke auf Tellern anrichten.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für noch mehr Aroma können Sie die gehackten Mandeln kurz mit etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** anrösten – das intensiviert den nussigen Geschmack.

■ **Variante:** Wer es würziger mag, verfeinert den Couscous zusätzlich mit einer Prise **GEFRO BIO Mexico-Chili** oder etwas frischem gehacktem Koriander.

■ **Nicht vergessen:** Der Couscous schmeckt auch kalt hervorragend – perfekt als Beilage für ein sommerliches Grillbuffet oder als leichtes Lunchgericht am nächsten Tag.