



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

Gegrillte Gemüsespieße mit Tomaten-Paprikasalsa

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 3 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 150 g Zucchini
- 150 g kleine Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g Kirschtomaten
- Meersalz
- 2 gelbe Paprika
- 2 Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe, 0,5 Bund Petersilie
- 2 EL Chilisoße, süß
- 150 g Aubergine

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Gemüsespieße mit Tomaten-Paprikasalsa

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,5 g Fett	5,9 g Kohlenhydrate	3,2 g Eiweiß	4,6 g Ballaststoffe	175 kcal
Brennwert				

Gegrillte Gemüsespieße mit Tomaten-Paprikasalsa

1. Gemüse vorbereiten & aufspießen:

150 g Zucchini und 150 g Aubergine in Würfel schneiden.
150 g kleine Champignons vierteln.
2 rote Zwiebeln schälen, vierteln und die einzelnen Schichten lösen.
Das vorbereitete Gemüse zusammen mit 150 g Kirschtomaten abwechselnd auf Spieße stecken.

2. Marinade herstellen:

3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
mit 2 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung und etwas Meersalz verrühren.
Die Gemüsespieße damit rundum einpinseln.

3. Tomaten-Paprikasalsa zubereiten:

2 gelbe Paprika fein würfeln.
2 Fleischtomaten und 1 Knoblauchzehe fein hacken und mit den Paprikawürfeln mischen.
Mit 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung abschmecken.
1/2 Bund Petersilie fein hacken und unterrühren.
Zum Schluss 2 EL süße Chilisoße hinzufügen und alles gut vermengen.

4. Spieße grillen:

Die Gemüsespieße auf dem Grill von allen Seiten goldbraun grillen.
Bei Bedarf mit etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung nachwürzen.

5. Servieren:

Die heißen Spieße zusammen mit der frischen Tomaten-Paprikasalsa anrichten und genießen.

Tipps & Varianten

■ **Tipp:** Damit die Spieße gleichmäßig garen, das Gemüse möglichst gleich groß schneiden.

■ **Variante:** Auch Maisstücke, rote Paprika oder Zuckerschoten passen hervorragend auf die Spieße.

■ **Nicht vergessen:** Die Salsa kurz vor dem Servieren abschmecken – sie gewinnt an Aroma, wenn sie ein paar Minuten durchziehen kann.