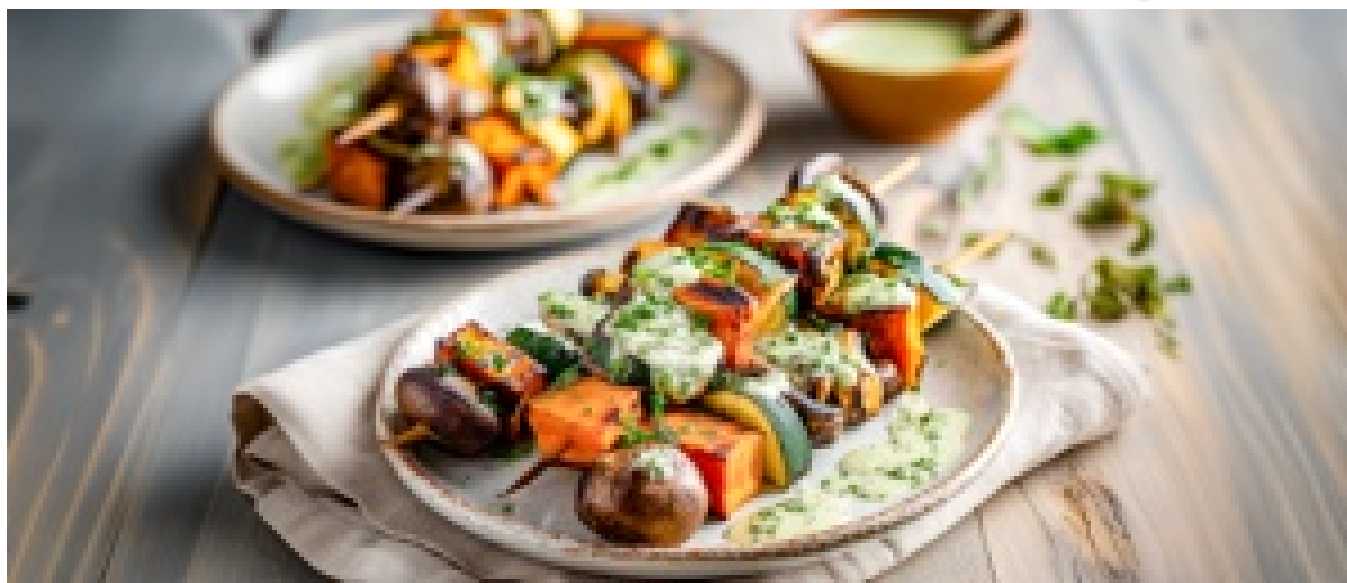




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gegrillter Gemüse-Süßkartoffelspieß mit Kräutersoße

- 25 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Süßkartoffeln, à ca. 200 g
- 400 g Zucchini
- 6 große, braune Champignons
- 250 ml Wasser
- 2 EL fein geschnittene Kräuter, z. B. Dill, Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Gemüse-Süßkartoffelspieß mit Kräutersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,3 g Fett 29,2 g Kohlenhydrate 6,4 g Eiweiß 289 kcal Brennwert

Gegrillter Gemüse-Süßkartoffelspieß mit Kräutersoße

1. Gemüse vorbereiten:

2 Süßkartoffeln schälen, der Länge nach halbieren und in etwa 2 cm dicke Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Spieße zusammenstellen:

400 g Zucchini in 2 cm dicke Scheiben schneiden und 6 braune Champignons halbieren. Süßkartoffelstücke, Zucchini und Champignons abwechselnd auf Holzspieße stecken.

3. Würzen & Grillen:

Etwas GEFRO Kräuterwürze mit 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren. Die Spieße rundum mit der Ölmischung bestreichen und auf dem Grill etwa 8 Minuten rundherum garen, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

4. Kräutersoße zubereiten:

250 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und 1 Minute köcheln lassen. Fein geschnittene Kräuter nach Belieben unterrühren.

5. Anrichten & Servieren:

Die gegrillten Gemüse-Süßkartoffelspieße auf Tellern anrichten und mit der Kräutersoße servieren.

Tipp: Die Spieße schmecken auch hervorragend aus der Grillpfanne – einfach bei mittlerer Hitze in etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** rundherum anbraten.