



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

Halloumi-Kartoffelspieß mit scharfem Tomatendip

- 20 g GEFRO Tomatensoße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 200 g Tomaten
- 2 getrocknete Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 schwarze Oliven
- 6 Basilikumblätter
- Salz
- Chiliflocken
- 200 g Halloumi Grillkäse
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g kleine Kartoffeln, festkochend, bereits am Vortag gekocht

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Halloumi-Kartoffelspieß mit scharfem Tomatendip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,3 g Fett	5,6 g Kohlenhydrate	21,4 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	396 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Halloumi-Kartoffelspieß mit scharfem Tomatendip

1. Tomatendip zubereiten:

200 g Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

2 getrocknete Tomaten fein hacken und zugeben.

1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotte fein würfeln, den Knoblauch und 3 schwarze Oliven fein hacken.

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Oliven darin andünsten.

Mit 160 ml Wasser ablöschen, 20 g **GEFRO Tomatensoße** einrühren und kurz aufkochen. Vom Herd nehmen.

6 Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und mit den frischen und getrockneten Tomatenwürfeln unter die Soße mischen.

Mit Salz und Chiliflocken abschmecken und beiseitestellen.

2. Spieße vorbereiten:

200 g Halloumi-Grillkäse und 200 g Hokkaido-Kürbis in etwa 3 cm große Würfel schneiden. 200 g kleine, festkochende Kartoffeln halbieren.

Käsewürfel, Kürbiswürfel und Kartoffeln abwechselnd auf Holzspieße stecken.

3. Spieße grillen:

Die Spieße mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** bepinseln.

Auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze ca. 10–12 Minuten grillen und dabei regelmäßig wenden, bis alles rundum goldbraun ist.

Mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

4. Anrichten & Servieren:

Die heißen Halloumi-Kartoffelspieße auf Tellern anrichten und mit dem scharfen Tomatendip servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Wer es milder mag, ersetzt die Chiliflocken im Dip durch etwas Paprikapulver edelsüß.

■ **Variante:** Statt Kürbis passen auch Zucchini oder rote Paprika hervorragend auf die Spieße.

■ **Extra-Idee:** Für noch mehr Geschmack die Spieße vor dem Grillen 30 Minuten in einer Marinade aus Olivenöl, Zitronensaft und Kräutern ziehen lassen.

■ **Nicht vergessen:** Holzspieße vor dem Grillen 15 Minuten in Wasser legen – so verbrennen sie

