



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Lammbratwürste mit Aprikosen-Couscous

- 400 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 160 g Couscous
- 80 g Mandeln, grob gehackt
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 1,5 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 200 g Keniabohnen
- Salz
- 2 rote Zwiebeln
- 1 EL Weißweinessig
- 120 g Joghurt, 10 % Fett
- 2 EL Feigensenf
- 1 Zweig Minze
- 12 kleine Lammbratwürste á ca. 60 g

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Lammbratwürste mit Aprikosen-Couscous

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                      |               |                     |                    |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|
| 64,4 g Fett | 34,5 g Kohlenhydrate | 34,7 g Eiweiß | 8,5 g Ballaststoffe | 857 kcal Brennwert |
|-------------|----------------------|---------------|---------------------|--------------------|

### Lammbratwürste mit Aprikosen-Couscous

#### 1▫ Couscous vorbereiten:

400 ml Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** aufkochen. 160 g Couscous in eine Schüssel geben und mit der heißen Brühe übergießen. Quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist.

#### 2▫ Couscous verfeinern:

In einer Pfanne 80 g grob gehackte Mandeln ohne Fett goldgelb rösten und zum Couscous geben. 60 g getrocknete Aprikosen in kleine Würfel schneiden und ebenfalls untermischen. Mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft und **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** abschmecken.

#### 3▫ Bohnen und Zwiebeln marinieren:

200 g Keniabohnen putzen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken.

2 rote Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und mit den Bohnen in einer Schüssel mischen. Mit 1 EL Weißweinessig, 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und etwas **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** marinieren.

#### 4▫ Feigensenf-Joghurt anrühren:

120 g Joghurt (10 % Fett) mit ½ EL Zitronensaft und 2 EL Feigensenf verrühren. Die Blätter frischer Minze fein schneiden und unterheben.

#### 5▫ Lammbratwürste grillen:

12 kleine Lammbratwürste (à ca. 60 g) auf den Grill legen und etwa 4 – 5 Min. grillen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

#### 6▫ Anrichten & Servieren:

Die heißen Lammbratwürste mit dem Aprikosen-Couscous, den marinierten Bohnen und etwas Feigensenf-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

#### ▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Die Lammbratwürste schmecken auch hervorragend kalt – perfekt für ein sommerliches Picknick oder als Teil eines mediterranen Buffets.

▫ **Variante:** Statt Aprikosen schmecken auch fein gewürfelte Datteln oder Rosinen wunderbar im Couscous.

▫ **Nicht vergessen:** Das Gericht lässt sich ideal vorbereiten – Couscous und Bohnen können

schon am Vortag zubereitet und kurz vor dem Servieren frisch angerichtet werden.