



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

Marinierte Putensteaks mit Zucchini-Champignon-Spieß

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Putensteaks, à 180 g
- 2 kleine Zucchini
- 12 Champignons
- 8 Basilikumblätter
- 1 Fleischtomate
- 1 Kugel Mozzarella

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Marinierte Putensteaks mit Zucchini-Champignon-Spieß

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett	2,8 g Kohlenhydrate	52,2 g Eiweiß	2,2 g Ballaststoffe	387
kcal Brennwert				

Marinierte Putensteaks mit Zucchini-Champignon-Spieß

1. Fleisch marinieren:

1 EL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren. 4 Putensteaks damit bestreichen und ziehen lassen.

2. Gemüsespieße vorbereiten:

2 kleine Zucchini in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und abwechselnd mit jeweils 3 Champignons auf 4 Holzspieße stecken.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. 1 Fleischtomate und 1 Kugel Mozzarella in je 8 dünne Scheiben schneiden.

3. Grillen:

Die marinierten Steaks auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Min. grillen.

Mit den Tomaten-, Basilikum- und Mozzarellascheiben belegen und am Rand des Grills weitere 5 Min. ziehen lassen.

Die Gemüsespieße ebenfalls auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 5 Min. grillen. Zwischendurch mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bestreichen.

4. Anrichten & Servieren:

Die fertigen Steaks und Spieße auf Tellern anrichten und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

Tipps & Varianten:

Tipp: Die Gemüsespieße lassen sich auch im Backofen zubereiten – bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten backen.

Variante: Für eine fruchtigere Note kann man dem Marinadeöl ein paar Tropfen Zitronensaft hinzufügen.

Nicht vergessen: Das Fleisch bereits am Vortag marinieren – so zieht die Würze intensiver ein und die Steaks werden besonders zart.