



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

Matjes-Mango-Spieße mit würzigem Zwiebel-Dip

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«
- 8 Matjesfilets
- 1 kleine reife Mango
- 2 rote Zwiebeln
- 250 g Speisequark, halbfett
- 100 g Joghurt, 10 % Fett
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Matjes-Mango-Spieße mit würzigem Zwiebel-Dip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,4 g Fett	10,3 g Kohlenhydrate	33,9 g Eiweiß	1,2 g Ballaststoffe	478
kcal Brennwert				

Matjes-Mango-Spieße mit würzigem Zwiebel-Dip

1. Spieße vorbereiten:

8 Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden.
1 kleine, reife Mango schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
Matjes- und Mangostücke abwechselnd auf Holzspieße stecken. +

2. Zwiebel-Dip zubereiten:

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.
250 g halbfetten Speisequark mit 100 g Joghurt (10 % Fett) und 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra glatt verrühren.
Die Zwiebelwürfel und 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.
Mit 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen und alles gut verrühren.

3. Anrichten & Servieren:

Den Zwiebel-Dip in 4 kleine Schälchen füllen.
Die Matjes-Mango-Spieße auf Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für eine frische Note etwas Limettenabrieb und -saft in den Dip geben – das passt wunderbar zur Mango.

■ **Variante:** Statt Matjes eignen sich auch gebratene, mit GEFRO BIO Würzmischung Africa Style gewürzte Hähnchen- oder Lachsstücke für die Spieße.

■ **Beilagen-Tipp:** Dazu schmeckt ein frischer Blattsalat mit GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und einem Hauch Balsamico-Essig.

■ **Nicht vergessen:** Die Spieße kurz vor dem Servieren leicht kühlen – so kommen der fruchtige Mango-Geschmack und die Würze des Matjes besonders gut zur Geltung.