



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

Paprika-Rindfleischspieße mit Zitronen-Aioli

- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 EL GEFRO Würzmischung Paprika-Chili
- 150 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Rinderhüftsteaks, à ca. 200 g
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 6 Knoblauchzehen
- 1 TL Meersalz
- 1 Eigelb
- 1 EL Senf
- 2,5 EL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Paprika-Rindfleischspieße mit Zitronen-Aioli

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

55,7 g Fett	5,2 g Kohlenhydrate	40,7 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	683
kcal Brennwert				

Paprika-Rindfleischspieße mit Zitronen-Aioli

1. Fleisch marinieren:

4 Rindersteaks (à ca. 200 g) in ca. 4 cm große Stücke schneiden.
In eine Schüssel geben und mit 1 EL **GEFRO Würzmischung Paprika-Chilli** würzen.
4 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** zugeben und alles gut vermengen.
Bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

2. Paprika vorbereiten:

Je 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen.
Die Paprikaviertel ebenfalls in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

3. Zitronen-Aioli zubereiten:

6 Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
Mit 1 TL Meersalz in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
1 Eigelb, 1 EL Senf und 2,5 EL abgeriebene Zitronenschale zugeben und kurz mixen.
Dann 150 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** sehr langsam, in einem dünnen Strahl, untermixen, bis eine cremige, gebundene Aioli entsteht.
Kalt stellen.

4. Spieße stecken & braten:

Rindfleisch- und Paprikastücke abwechselnd auf Spieße stecken.
In einer großen Pfanne 8–10 Minuten braten und regelmäßig wenden, bis das Fleisch außen gebräunt und innen saftig ist.

5. Servieren:

Die Paprika-Rindfleischspieße mit der Zitronen-Aioli genießen.

Tipp: Dazu passt ein ofenfrisches Baguette – perfekt, um die restliche Aioli aufzunehmen.