



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

Puten-Kebabspieße mit Mangosalsa

- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 600 g Putenbrustfilet
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Eiweiß
- 1 TL frischer Oregano, fein gehackt
- 0,5 abgeriebene, unbehandelte Zitronenschale
- 1 Mango
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 1 EL Koriander, fein geschnitten
- 1 EL Limettensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Puten-Kebabspieße mit Mangosalsa

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,5 g Fett	7,6 g Kohlenhydrate	37,2 g Eiweiß	1,4 g Ballaststoffe	290
kcal Brennwert				

Puten-Kebabspieße mit Mangosalsa

1. Fleisch vorbereiten:

600 g Putenbrustfilet mit dem Messer oder in der Küchenmaschine fein hacken und in eine Schüssel geben.

2. Masse würzen & Spieße formen:

3 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Die Frühlingszwiebelringe mit dem Eiweiß, 2 TL **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style**, 1 TL frisch gehacktem Oregano, der abgeriebenen Schale einer halben unbehandelten Zitrone und dem Knoblauch zum Fleisch geben.

Alles gut vermengen. Das Fleisch länglich formen, auf Holzspieße stecken und festdrücken.

3. Mangosalsa zubereiten:

1 Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln.

1 kleine rote Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

Beides in eine Schüssel geben und mit 1 EL fein geschnittenem Koriander und 1 EL Limettensaft vermengen.

4. Spieße braten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen.

Die Kebabspieße darin bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 5 Min. braten.

5. Anrichten & Servieren:

Die heißen Spieße mit der frischen Mangosalsa servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Die Spieße schmecken auch hervorragend vom Grill – dafür einfach direkt auf den Rost legen und regelmäßig wenden.

Variante: Wer es würziger mag, mischt etwas frischen Ingwer oder die **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** in die Mangosalsa.

Nicht vergessen: Die Spieße lassen sich prima vorbereiten und bis zum Braten kühl lagern – so spart man Zeit, wenn Gäste kommen.