



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

Schaschlikspieße mit pikanter Soße

- 500 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Tomatensoße
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 600 g mageres Schweinefleisch
- 1 jeweils rote, grüne und gelbe Paprikaschote
- 200 g Schalotten
- geschroteter schwarzer Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 4 Essiggurken
- 3,5 EL Tomatenmark
- 2 EL Obstessig
- 2 EL Paprikapulver
- 2 EL Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schaschlikspieße mit pikanter Soße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25 g Fett 17 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß 455 kcal Brennwert

Schaschlikspieße mit pikanter Soße

1. Spieße vorbereiten:

600 g mageres Schweinefleisch waschen, trocken tupfen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote putzen, waschen und in Stücke schneiden. 200 g Schalotten schälen und ebenfalls stückeln. Fleisch, Paprika und Schalotten abwechselnd auf Spieße stecken. Mit **GEFRO Kräuterwürze** und geschrotetem schwarzem Pfeffer würzen.

2. Spieße anbraten:

Etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundum goldbraun anbraten. Danach warm halten.

3. Pikante Soße zubereiten:

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln. 4 Essiggurken abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. Beides in etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** glasig anschwitzen. 3–4 EL Tomatenmark einrühren, kurz anrösten und mit 500 ml heißer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. Die Soße mit **GEFRO Tomatensoße und -suppe** binden, dann mit 1–2 EL Honig, 2 EL Obstessig und 2 EL Paprikapulver abschmecken.

4. Anrichten & servieren:

Die heißen Schaschlikspieße mit der pikanten Soße servieren.

Tipps:

■ Möchten Sie die Paprikaschoten enthäuten, legen Sie sie kurz in kochendes Wasser und schrecken sie anschließend mit kaltem Wasser ab – so lässt sich die Haut ganz leicht abziehen.