



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

Steaksticks mit Currykartoffeln

- 1 EL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Pesto Rosso
- 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 Rumpsteaks oder Entrecôtes, à 250 g
- 800 g mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 3 EL Ketchup
- 1 EL Worcestersoße
- 0,5 TL Chiliflocken
- GEFRO BIO Würzmischung Africa Style

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Steaksticks mit Currykartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,2 g Fett	34,4 g Kohlenhydrate	59,5 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	664
kcal Brennwert				

Steaksticks mit Currykartoffeln

1. Fleisch vorbereiten:

Die Steaks in große Würfel schneiden und auf Holz- oder Metallspieße stecken.

2. Kartoffeln würzen:

800 g mittelgroße, festkochende Kartoffeln der Länge nach sechsteln.

Mit 4 EL GEFRO Brat- & Frittieröl und 1 EL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry vermengen.

3. Kartoffeln grillen:

Die Kartoffelecken auf ein großes, rundes Back- oder Pizzablech verteilen. Das Blech auf den Grill stellen und die Kartoffeln unter regelmäßigem Wenden ca. 25 Min. garen.

4. Soße anrühren:

In der Zwischenzeit 2 EL GEFRO Pesto Rosso mit 60 ml Wasser verrühren. 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 3 EL Ketchup, 1 EL Worcestersoße und ½ TL Chiliflocken unterrühren.

5. Steaksticks grillen & servieren:

Die Steaksticks auf den Grill legen und rundherum ca. 8–10 Min. grillen.

Anschließend mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Mit den Currykartoffeln und der Soße servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Die Kartoffeln können auch im Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) etwa 30 Min. gebacken werden – zwischendurch wenden, bis sie goldbraun sind.

■ **Variante:** Wer es schärfer mag, kann zusätzlich etwas GEFRO BIO Würzmischung Africa Style in die Soße geben.

■ **Nicht vergessen:** Die Soße lässt sich gut im Voraus zubereiten – vor dem Servieren einfach kurz durchrühren.