



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

Tofu-Bratwurstspieß mit Meerrettich-Senfdip

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Kräuterwürze
- 600 g Tofu-Bratwürste
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 1 EL leichte Mayonnaise
- 3 EL Speisequark, Magerstufe
- 2 EL Sahne-Meerrettich
- 2 EL körniger Senf
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Zucker
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tofu-Bratwurstspieß mit Meerrettich-Senfdip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,4 g Fett	47 g Kohlenhydrate	33,2 g Eiweiß	11,2 g Ballaststoffe	526
kcal Brennwert				

Tofu-Bratwurstspieß mit Meerrettich-Senfdip

1. Spieße vorbereiten:

600 g Tofu-Bratwürste in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
2 rote Paprikaschoten halbieren, vom Strunk, den weißen Häutchen und den Kernen befreien. Die Hälften in etwa 3 cm große Stücke schneiden.
Bratwurst- und Paprikastücke abwechselnd auf Holzspieße stecken.

2. Kartoffeln grillen:

1 kg Kartoffeln in dünne Ecken schneiden und in eine Grillschale geben.
2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** zugeben, mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken und gut vermengen.
Die Kartoffeln in der Grillschale auf den Grill stellen und garen.

3. Meerrettich-Senfdip zubereiten:

1 EL Mayonnaise, 3 EL Speisequark, 2 EL Sahne-Meerrettich und 2 EL süßen Senf glatt rühren. Mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft, 1 Prise Zucker und **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.
2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

4. Spieße grillen:

Wenn die Kartoffeln fast gar sind, die Tofu-Bratwurstspieße auf den Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Min. grillen.
Mit etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

5. Anrichten & Servieren:

Kartoffelecken, Spieße und Dip zusammen servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Holzspieße vor dem Grillen einige Stunden in Wasser einweichen – so verbrennen sie nicht auf dem Grill.

■ **Variante:** Die Kartoffeln lassen sich statt auf dem Grill auch im Ofen zubereiten – bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 25 Min. backen.

■ **Nicht vergessen:** Der Dip kann gut vorbereitet und bis zum Servieren kühl gestellt werden – so zieht er besonders aromatisch durch.