



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

Würzige Hackfleisch-Grillspieße mit Knoblauchsoße

- 80 g GEFRO Helle Soße
- 1 TL GEFRO Fleischwürze
- 1 TL GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 kg mageres Rinderhackfleisch
- 8 Holzspieße (vorher 30 Minuten ins Wasser legen)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Schmand, 20% Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Würzige Hackfleisch-Grillspieße mit Knoblauchsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

31,5 g Fett	5,7 g Kohlenhydrate	42,2 g Eiweiß	0,6 g Ballaststoffe	478
kcal Brennwert				

Würzige Hackfleisch-Grillspieße mit Knoblauchsoße

1. Hackfleisch vorbereiten:

1 kg mageres Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Je 1 TL **GEFRO Fleischwürze** und **GEFRO Kräuterwürze** hinzufügen und gründlich vermengen. Aus der Masse 8 gleich große Kugeln formen und diese wurstförmig auf 8 Holzspieße drücken (die Spieße vorher etwa 30 Minuten in Wasser legen, damit sie beim Grillen nicht verbrennen). Die freien Holzenden mit Alufolie umwickeln und die Spieße kalt stellen.

2. Knoblauchsoße zubereiten:

2 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen. Knoblauch und Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen. Mit 250 ml Milch (1,5 % Fett) ablöschen und erhitzen. 80 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und kurz aufkochen.

Die Soße abkühlen lassen, dann 2 EL gehackte Petersilie und 2 EL Schmand unterrühren.

3. Spieße grillen:

Die Hackfleischspieße mit 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** bestreichen und auf den heißen Grill legen. Bei starker Hitze 6–8 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

4. Anrichten & servieren:

Die Spieße von der Alufolie befreien, auf Tellern anrichten und mit der Knoblauchsoße servieren.

Tipps:

Wer mag, kann die Hackfleischmasse zusätzlich mit einer Prise **GEFRO Würzmischung Mexico Chili** verfeinern – für eine angenehm pikante Note.