



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

Veganer Auberginensalat mit Basilikum, Minze und Wassermelone

- 5 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 60 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 400 g Wassermelone, geschält
- 2 kleine Auberginen
- 2 Schalotten
- 1 kleine, rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Basilikum
- 0,5 Bund Minze
- 60 g Cashewkerne
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veganer Auberginensalat mit Basilikum, Minze und Wassermelone

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,3 g Fett	15,6 g Kohlenhydrate	4,6 g Eiweiß	3,1 g Ballaststoffe	341 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Veganer Auberginensalat mit Basilikum, Minze und Wassermelone: 400 g geschälte Wassermelone in etwa 1 cm dicke Würfel schneiden.

2 kleine Auberginen in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden und mit 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** marinieren. Die Auberginenscheiben in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten grillen.

2 Schalotten schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. 1 kleine, rote Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

2 Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die Basilikum- und Minzeblätter von den Zweigen zupfen.

60 g Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Aus 3 EL Balsamico-Essig, 60 ml klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klarer Brühe**, 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 1 TL Zucker ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegrillten Auberginenscheiben auf Tellern anrichten, die Melonenwürfel darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

Die Schalotten-, Chili- und Frühlingszwiebelstreifen, die Kräuter und die Cashewkerne miteinander vermengen und auf den Tellern verteilen.