



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Auberginenröllchen mit Knoblauch-Kräuterdip

- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 2 große Auberginen
- Salz
- 2 EL Pinienkerne
- 50 g Kapern
- 1 EL Rosinen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Fleischtomaten
- 100 g Semmelbrösel
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Ei
- 250 g Sauerrahm, 20 % Fett
- 1 EL Zitronensaft
- 6 Basilikumblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Auberginenröllchen mit Knoblauch-Kräuterdip

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

28,9 g Fett	39,4 g Kohlenhydrate	13,9 g Eiweiß	6,6 g Ballaststoffe	480 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Auberginenröllchen mit Knoblauch- Kräuterdip** Den Backofen auf 180°C vorheizen. 2 große Auberginen in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen.

2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 50 g Kapern, 1 EL Rosinen sowie die Pinienkerne sehr fein hacken und in eine Schüssel geben. 3 Knoblauchzehen schälen und ebenfalls fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs mit in die Schüssel geben, die andere Hälfte beiseite stellen.

Die Fleischtomaten häuten, vierteln und entkernen. Eine Hälfte der Tomatenfilets fein hacken und die andere würfeln. Die gehackten Tomaten mit 100 g Semmelbröseln und 50 g frisch geriebenem Parmesan ebenfalls mit in die Schüssel geben. Alles gut vermengen und 1 Ei unterrühren. Die Masse mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken. Die Auberginenscheiben mit der Masse einstreichen und zusammenrollen. Jeweils 4 Röllchen auf einen Spieß stecken.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Spieße darin von beiden Seiten anbraten. Die Spieße auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech setzen und die Tomatenwürfel darauf verteilen. Für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

In der Zwischenzeit aus dem verbliebenen Knoblauch, 250 g Sauerrahm, 20% Fett, und 1 EL Zitronensaft einen Dip rühren. 6 Basilikumblätter fein zupfen, unter den Dip rühren und diesen mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Die Auberginenspieße mit dem Dip servieren.