



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

### Brotsalat mit gegrillten Knoblauchgarnelen

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 5 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- 300 g Ciabatta-Brot
- 4 Knoblauchzehen
- 300 g Kirschtomaten
- 3 Zweige Basilikum
- 1 TL Zitronensaft
- 12 Riesengarnelen mit Schale, küchenfertig - Schale am Rücken eingeschnitten

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

## Brotsalat mit gegrillten Knoblauchgarnelen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,5 g Fett	41,7 g Kohlenhydrate	46 g Eiweiß	3,2 g Ballaststoffe	534 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

**Brotsalat mit gegrillten Garnelen:** Den Backofen auf 180 ° C vorheizen. 300 g Ciabatta-Brot in grobe Würfel schneiden oder grob zupfen. 4 Knoblauchzehen mit einem Messerrücken leicht andrücken. Die Brotwürfel, den Knoblauch und 300 g Kirschtomaten in eine Auflaufform geben.

Mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln und gut durch mischen. Für etwa 20 Minuten im Ofen backen.

Die Blätter von den Basilikumzweigen zupfen. Den Brotsalat aus dem Ofen nehmen und die Basilikumblätter untermischen. Mit 1 TL Zitronensaft, 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** sowie **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und mit 12 küchenfertigen Riesengarnelen in eine Schüssel geben. Mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

Die Garnelen auf Spieße stecken. Die Garnelenspieße auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen.

Auf Tellern anrichten und mit dem Brotsalat servieren.