



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

### Mediterraner Bolognese-Auflauf

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 250 g GEFRO BIO Sauce Bolognese
- 2 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 2 TL GEFRO BIO Würzmischung "Bella Italia"
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Auberginen
- 100 g Fetakäse
- 2 Tomaten
- Salz

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

## Mediterraner Bolognese-Auflauf

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,8 g Fett    38 g Kohlenhydrate    21,7 g Eiweiß    14,6 g Ballaststoffe    441 kcal Brennwert

**Mediterraner Bolognese-Auflauf:** Von 600 g Auberginen den Stielansatz entfernen und dann die Auberginen in Würfel schneiden. 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einem Topf erhitzen und die Auberginenwürfel darin unter ständigem Rühren ca. 8 Minuten anbraten. Dann zur Seite stellen.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

250 g GEFRO BIO Sauce Bolognese in 1 Liter kaltes Wasser einrühren und kurz köcheln lassen. Die Auberginenwürfel unterrühren, nach Belieben mit etwas Salz würzen.

Eine Auflaufform oder Portionsförmchen mit 1 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra einpinseln und die Bolognese-Auberginen Mischung einfüllen.

100 g Fetakäse in Scheiben schneiden. 2 EL GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix im Blitzhacker grob hacken und mit 2 TL GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« mischen. Diese Mischung über den Fetakäse streuen.

2 Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Auflauf setzen. Nun die panierten Fetascheiben darauf verteilen und ca. 15 Minuten im Ofen überbacken.

Den fertig gegarten Auflauf aus dem Ofen nehmen und in der Form heiß servieren.

**Tipp:** Zum Bolognese-Auflauf schmeckt ein Joghurt mit Minze und Knoblauch schön frisch und lecker. Einfach 250 g Joghurt mit 1 EL frisch gehackter Minze, 2 fein gehackten Knoblauchzehen und etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer vermischen.