



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

Vegane Tomaten-Auberginen-Bruschetta

- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 500 g Auberginen
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Thymian
- 2 Fleischtomaten
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 300 g Bauernbrot

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vegane Tomaten-Auberginen-Bruschetta

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett 38 g Kohlenhydrate 6,3 g Eiweiß 7,6 g Ballaststoffe 343 kcal Brennwert

Vegane Tomaten-Auberginen-Bruschetta: Den Ofen auf 200°C vorheizen. 500 g Auberginen der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Die Auberginenhälften auf ein Backblech setzen und die Schnittflächen mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einreiben. Mit etwas Salz bestreuen.

2 Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die halbierten Knoblauchzehen und 3 Thymianzweige auf den Auberginenhälften verteilen. Für etwa 45 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

In der Zwischenzeit 2 Fleischtomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in feine Würfel schneiden, die Hälfte in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die gegarten Auberginen aus dem Ofen nehmen. Die Thymianzweige entfernen, den Knoblauch zur Seite nehmen. Das Auberginenfruchtfleisch aus der Schale kratzen und fein hacken. Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit dem Messerrücken fein zerreiben. Beides zu den Tomatenwürfeln in die Schüssel geben. 1 EL Zitronensaft und 1 EL fein gehackte Petersilie zugeben und vermengen. Mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken.

300 g Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden und diese eventuell, je nach Größe, halbieren. Die Brotscheiben mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einstreichen und im Ofen knusprig anrösten.

Die Brotscheiben mit dem Auberginenmus bestreichen und die übrigen Tomatenwürfel darauf streuen.