



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Auberginenröllchen mit Knoblauch-Kräuterdip

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Auberginen vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 große Auberginen in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen.

2 Füllung zubereiten:

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 fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs in die Schüssel geben, den Rest beiseitestellen.

3 Tomaten vorbereiten und Masse anrühren:

Fleischtomaten häuten, vierteln und entkernen. Eine Hälfte der Tomatenfilets fein hacken, die andere würfeln.

Die gehackten Tomaten mit 100 g Semmelbröseln und 50 g frisch geriebenem Parmesan in die Schüssel geben.

Alles gut vermengen, 1 Ei unterrühren und mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

4 Röllchen formen:

Die Auberginenscheiben mit der Tomatenmischung bestreichen und zusammenrollen.

Jeweils 4 Röllchen auf einen Spieß stecken.

5 Röllchen anbraten und backen:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von beiden Seiten anbraten.

Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech setzen, die Tomatenwürfel darauf verteilen und ca. 15 Minuten im Ofen backen.

6 Dip zubereiten:

Aus dem restlichen Knoblauch, 250 g Sauerrahm (20 % Fett) und 1 EL Zitronensaft einen Dip anrühren.

6 Basilikumblätter fein zupfen, unterrühren und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

7 Anrichten & Servieren:

Die Auberginenspieße mit dem Knoblauch-Kräuterdip servieren.

Tipps & Varianten

Tipp 1: Die Auberginenröllchen lassen sich auch hervorragend auf dem Grill zubereiten - dafür einfach auf Alufolie legen und regelmäßig wenden.

Tipp 2: Wer mag, ersetzt den Sauerrahm durch griechischen Joghurt - das macht den Dip besonders frisch und leicht.

Variante 1: Für eine pikante Note kann dem Dip etwas GEFRO Paprika-Chili Würzmischung beigemischt werden.

Variante 2: Statt Auberginen lassen sich auch Zucchinischeiben verwenden - ideal für Abwechslung auf dem Grillteller.