



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

Auberginentatar mit Röstbrot

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 80 ml Aceto Balsamico di Modena IGP
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 6 Scheiben Bauernbrot
- 2 mittelgroße Auberginen
- 10 g grüne Oliven, entsteint
- 2 EL Kapern
- 2 Zweige Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Wald & Blütenhonig

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Auberginentatar mit Röstbrot

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,4 g Fett 46,5 g Kohlenhydrate 6,4 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe 449 kcal Brennwert

1 Auberginen vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 2 mittelgroße Auberginen mit dem Sparschäler schälen und fein würfeln. Die Auberginenwürfel in eine Auflaufform geben, mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extradarübergeben. Alles gut vermengen.

2 Auberginentatar würzen:

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 10 grüne, entsteinte Oliven grob hacken. Beides zusammen mit 2 EL Kapern zu den Auberginen geben und gut vermischen. Alles mit 80 ml GEFRO Aceto Balsamico di Modena und 1 EL Wald & Blütenhonig marinieren.

3 Schmoren & abschmecken:

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und das Gemüse etwa 50 Min. im Ofen schmoren. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen. 2 Zweige Basilikum abzupfen, fein in Streifen schneiden und unter das Auberginentatar mischen.

4 Röstbrot zubereiten:

Brotscheiben halbieren, mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bepinseln und in einer Pfanne goldbraun anrösten.

5 Anrichten & Servieren:

Das Auberginentatar mit dem warmen Röstbrot servieren.
Tipps & Varianten: Tipp: Das Tatar schmeckt auch kalt hervorragend als Brotaufstrich oder mediterrane Vorspeise. Variante: Wer es würziger mag, kann etwas fein gehackte Chilischote oder GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia ergänzen.