



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

Brotsalat mit gegrillten Knoblauchgarnelen

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Brot und Gemüse vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 300 g Ciabatta-Brot in grobe Würfel schneiden oder zupfen. 4 Knoblauchzehen mit einem Messerrücken leicht andrücken. Die Brotwürfel, den Knoblauch und 300 g Kirschtomaten in eine Auflaufform geben. Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln, gut vermengen und ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun rösten.

2 Brotsalat verfeinern:

Die Blätter von frischen Basilikumzweigen zupfen. Den warmen Brotsalat aus dem Ofen nehmen und die Basilikumblätter untermischen. Mit 1 TL Zitronensaft, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und GEFRO Salatwürze abschmecken.

3 Garnelen vorbereiten:

Die Knoblauchzehen aus der Auflaufform schälen und zusammen mit 12 küchenfertigen Riesengarnelen in eine Schüssel geben. Mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen. Die Garnelen auf Spieße stecken.

4 Grillen:

Die Garnelenspieße auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen, bis sie rosa und leicht knusprig sind.

5 Anrichten:

Die Garnelenspieße auf Tellern anrichten und den aromatischen Brotsalat dazu servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein Spritzer frischer Zitronensaft über den Garnelen sorgt für noch mehr Frische. Variante: Statt Kirschtomaten können auch halbierte, gegrillte Paprikaschoten oder gebratene Zucchinischeiben verwendet werden - das bringt Farbe und Abwechslung auf den Teller. Nicht vergessen: Die Brotwürfel nur so lange backen, bis sie außen knusprig, aber innen noch leicht weich sind - das macht den Salat besonders lecker.