



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

Mediterraner Bolognese-Auflauf

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Auberginen vorbereiten & anbraten:

Von 600 g Auberginen den Stielansatz entfernen und die Auberginen in Würfel schneiden. In einem Topf 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und die Auberginenwürfel darin unter ständigem Rühren ca. 8 Minuten anbraten. Zur Seite stellen.

2 Bolognese zubereiten:

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 gebratenen Auberginenwürfel unterrühren und nach Belieben mit etwas Salz würzen.

3 Auflauf schichten:

Eine Auflaufform oder Portionsförmchen mit 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einpinseln. Die Bolognese-Auberginen-Mischung einfüllen.

4 Feta vorbereiten:

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 die Fetascheiben streuen.

5 backen:

2 Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Auflauf verteilen. Die "panierten" Fetascheiben daraufsetzen und den Auflauf ca. 15 Minuten im Ofen überbacken. Heiß direkt in der Form servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein Joghurt mit Minze und Knoblauch bringt eine wunderbar frische Note dazu. Dafür einfach 250 g Joghurt mit 1 EL frisch gehackter Minze, 2 fein gehackten Knoblauchzehen und etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer verrühren. Variante: Besonders aromatisch wird der Auflauf, wenn die Tomatenscheiben vorher leicht gesalzen und kurz abtropfen gelassen werden - so bleibt der Auflauf schön saftig, aber nicht wässrig.