



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

Vegane Tomaten-Auberginen-Bruschetta

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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:**1 Auberginen vorbereiten:**

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

500 g Auberginen der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Die Hälften auf ein Backblech legen und die Schnittflächen mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einreiben. Mit etwas Salz bestreuen.

2 Würzen & backen:

2 Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die Knoblauchhälften und 3 Thymianzweige auf die Auberginen legen. Für ca. 45 Minuten im Ofen garen.

3 Tomaten vorbereiten:

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

3 Auberginenmus zubereiten:

Die gegarten Auberginen aus dem Ofen nehmen, Thymian entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und fein hacken. Den Knoblauch zerdrücken und fein zerreiben. Beides mit den Tomatenwürfeln in der Schüssel mischen. 1 EL Zitronensaft und 1 EL fein gehackte Petersilie zugeben. Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

4 Brot rösten:

300 g Bauernbrot in dünne Scheiben schneiden (je nach Größe halbieren). Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einstreichen und im Ofen knusprig anrösten.

5 Anrichten & servieren:

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

Tipps & Varianten

Tipp: Die Auberginen vor dem Backen kurz auf dem Grill anrösten - für intensives Raucharoma.

Variante 1: Mit einigen Basilikumblättern dekorieren - sorgt für frische Kräuternoten.

Variante 2: Statt Zitronensaft etwas Balsamico untermischen - gibt eine feine Säure.