



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

Veganer Auberginensalat mit Basilikum, Minze und Wassermelone

- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 60 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 3 EL GEFRO Aceto Balsamico
- 400 g Wassermelone, geschält
- 60 g Cashewkerne
- 2 kleine Auberginen
- 2 Schalotten
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleine, rote Chilischote
- 1 Bund Basilikum
- 0,5 Bund Minze
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Veganer Auberginensalat mit Basilikum, Minze und Wassermelone

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,3 g Fett 15,6 g Kohlenhydrate 4,6 g Eiweiß 3,1 g Ballaststoffe
341 kcal Brennwert

1 Melone & Gemüse vorbereiten:

400 g geschälte Wassermelone in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 kleine Auberginen in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden und mit 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra marinieren.

Die Auberginenscheiben in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten grillen.

2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

1 kleine rote Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

2 Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Basilikum- und Minzeblätter von den Zweigen zupfen.

2 Cashews rösten & Dressing anrühren:

60 g Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Aus 3 EL GEFRO Aceto Balsamico, 60 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klarer Brühe, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 1 TL Zucker ein Dressing rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Salat anrichten:

Die gegrillten Auberginenscheiben auf Tellern auslegen und die Melonenwürfel darauf verteilen.

Mit dem Dressing beträufeln.

Schalotten-, Chili- und Frühlingszwiebelstreifen sowie die Basilikum- und Minzeblätter mischen und über dem Salat verteilen.

Zum Schluss die gerösteten Cashewkerne darübergeben.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein intensiveres Aroma die gegrillten Auberginen leicht salzen, bevor sie auf die Teller kommen.

Variante: Wer es frischer mag, ergänzt den Salat mit etwas Limettenabrieb - passt hervorragend zur Wassermelone.

Nicht vergessen: Auberginen immer richtig heiß grillen - so bekommen sie schöne Röstaromen und werden nicht fettig.