



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Veganes Grillgemüse in der Folie

- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 100 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Auberginen
- 1 gelbe Paprika
- 12 Frühlingszwiebeln
- 60 g Ingwer
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Veganes Grillgemüse in der Folie

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

24,7 g Fett 7,6 g Kohlenhydrate 2,5 g Eiweiß 6,3 g Ballaststoffe  
271 kcal Brennwert

#### 1 Gemüse vorbereiten:

2 Auberginen sowie je 1 rote und 1 gelbe Paprika putzen und grob würfeln. 12 Frühlingszwiebeln putzen und quer halbieren. 1 Bio-Zitrone in Spalten schneiden und die Kerne entfernen. 60 g Ingwer schälen und fein hacken.

#### 2 Folie vorbereiten:

Zwei große Stücke Aluminiumfolie übereinanderlegen und zu einer Tasche falten, indem die Ränder etwa 1 cm breit doppelt umgeschlagen werden.

#### 3 Gemüse würzen & füllen:

Das vorbereitete Gemüse, die Zitronenspalten und den gehackten Ingwer in die Folie geben. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

#### 4 Flüssigkeit & Kräuter zugeben:

100 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 100 ml klare Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe über das Gemüse gießen. Frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin oder Oregano) nach Belieben zugeben. Die Öffnung der Tasche gut verschließen und das Päckchen kurz durchschütteln, damit sich Öl und Brühe gleichmäßig verteilen.

#### 5 Grillen & Servieren:

Die Gemüsetasche auf den Grill legen und etwa 20 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden. Anschließend das Gemüse aus der Folie nehmen und mit dem aromatischen Sud auf Tellern anrichten.

Tipp: Dazu passt: Serviere das Grillgemüse mit knusprigen Grillkartoffeln oder frischem, geröstetem Brot - perfekt als sommerliche Beilage oder leichtes Hauptgericht.