

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 mit Kichererbsen und cremigem Tahini-Dip**

- 2 TL BBQ Grillwürzmischung Allrounder
- 3 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz Pfeffer
- 1 Zucchini, mittelgroß
- 1 mittelgroße Aubergine
- 2 rote Paprika
- 1 Stück rote Zwiebel
- 200 g Champignons
- 240 g Kichererbsen aus der Dose
- 3 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 5 EL Wasser
- 1 g Knoblauchzehe
- 1 EL Petersilie, gehackt

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

# **Veganes Grillgemüse mit Kichererbsen und cremigem Tahini-Dip**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 40 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

24 g Fett 39 g Kohlenhydrate 13 g Eiweiß 12 g Ballaststoffe 455 kcal Brennwert

**1 Gemüse vorbereiten** Zucchini, Aubergine, Paprika und rote Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren.

#### **1 Kichererbsen abtropfen lassen**

Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.

#### **2 Marinade anrühren**

GEFRO BBQ Grillwürzmischung Allrounder mit GEFRO Bio Olivenöl verrühren. Gemüse und Kichererbsen damit gründlich vermengen.

#### **3 Gemüse grillen**

Gemüse und Kichererbsen in eine Grillschale geben und bei mittlerer Hitze ca. 15-18 Minuten grillen. Zwischendurch wenden, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

5 Tahini-Dip anrühren Tahini mit Zitronensaft, Wasser, fein gehacktem Knoblauch und Petersilie cremig verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

#### **4 Anrichten & servieren**

Das gegrillte Gemüse mit Kichererbsen auf Tellern anrichten und mit dem Tahini-Dip servieren. Tipps & Varianten Dazu passt geröstetes Fladenbrot oder ein frischer Couscous-Salat. Für mehr Frische kannst du kurz vor dem Servieren etwas Zitronenabrieb über das Gemüse geben.