



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

Vegetarisches Gemüsetatar mit Rucola

- 80 ml Aceto Balsamico di Modena IGP
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 3 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 1 EL Honig
- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 g gelbe Paprika
- 2 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g grüne Oliven, entsteint
- 2 EL Kapern
- 8 sehr dünne Baguettescheiben
- 1 Bund Rucola, geputzt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vegetarisches Gemüsetatar mit Rucola

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 80 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,9 g Fett 19,2 g Kohlenhydrate 3,8 g Eiweiß 5,1 g Ballaststoffe
237 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 Aubergine und 1 Zucchini putzen und fein würfeln. 1 gelbe Paprika vierteln, Strunk und Kerne entfernen. 2 Tomaten vierteln, entkernen und ebenfalls fein würfeln.

2 Würzen & marinieren:

Die Gemüsewürfel in eine Auflaufform geben, mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und 3 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl darüberträufeln. Alles gut vermengen.

3 Aromazutaten zugeben:

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 10 grüne, entsteinte Oliven grob hacken. Beides mit 2 EL Kapern zu den Gemüsewürfeln geben und alles gründlich vermischen.

4 Schmoren:

80 ml GEFRO Aceto Balsamico und 1 EL Honig über das Gemüse geben und erneut durchmischen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und für ca. 60 Minuten bei 120 °C im Ofen sanft schmoren. Nach etwa 40 Minuten 8 Broteischnen mit in den Ofen legen und leicht rösten.

5 Anrichten & Servieren:

Das Gemüsetatar und die Broteischnen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Den Rucola auf Tellern anrichten und das lauwarme Gemüsetatar mit den Broteischnen darauf servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Das Gemüsetatar schmeckt auch kalt hervorragend - ideal als sommerliche Vorspeise oder Grillbeilage. Variante: Wer mag, verfeinert das Tatar mit einem Spritzer Zitronensaft oder frischem Basilikum.