



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Auberginentatar mit Röstbrot

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 mittelgroße Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 10 grüne Oliven, entsteint
- 2 EL Kapern
- 80 ml Balsamico-Essig
- 2 Zweige Basilikum
- 6 Scheiben Bauernbrot

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Auberginentatar mit Röstbrot

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|----------------------|--------------|-------------------|----------|
| 25,4 g Fett | 46,5 g Kohlenhydrate | 6,4 g Eiweiß | 8 g Ballaststoffe | 449 kcal |
|-------------|----------------------|--------------|-------------------|----------|

Auberginentatar mit Röstbrot Den Ofen auf 200°C vorheizen. 2 mittelgroße Auberginen mit dem Sparschäler schälen und fein würfeln. Die Auberginenwürfel in eine Auflaufform geben und mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen. 3 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** über die Auberginenwürfel geben und gut vermengen.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 10 grüne, entsteinte Oliven grob hacken. Den gehackten Knoblauch und die Oliven sowie 2 EL Kapern in die Auflaufform geben und gut mit den Auberginenwürfeln vermischen. Alles mit 80 ml Balsamicoessig und 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** marinieren.

Die Auflaufform mit Alufolie bedecken, für etwa 50 Minuten in den Ofen geben und schmoren. Aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Die Basilikumblätter von den Zweigen (2 Zweige) zupfen, in feine Streifen schneiden und unter das Auberginentatar mischen.

Die Brotscheiben halbieren, mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** bepseln und in einer Pfanne anrösten.

Das Auberginentatar mit dem warmen Röstbrot servieren.