



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

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Vegane Tomaten-Auberginen-Bruschetta

- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 500 g Auberginen
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Thymian
- 2 Fleischtomaten
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 300 g Bauernbrot

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Vegane Tomaten-Auberginen-Bruschetta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 70 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

18,3 g Fett      38 g Kohlenhydrate      6,3 g Eiweiß      7,6 g Ballaststoffe  
343 kcal Brennwert

**Vegane Tomaten-Auberginen-Bruschetta:** Den Ofen auf 200°C vorheizen. 500 g Auberginen der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden. Die Auberginenhälften auf ein Backblech setzen und die Schnittflächen mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra einreiben. Mit etwas Salz bestreuen.

2 Knoblauchzehen schälen und halbieren. Die halbierten Knoblauchzehen und 3 Thymianzweige auf den Auberginenhälften verteilen. Für etwa 45 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

In der Zwischenzeit 2 Fleischtomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in feine Würfel schneiden, die Hälfte in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die gegarten Auberginen aus dem Ofen nehmen. Die Thymianzweige entfernen, den Knoblauch zur Seite nehmen. Das Auberginenfruchtfleisch aus der Schale kratzen und fein hacken. Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit dem Messerrücken fein zerreiben. Beides zu den Tomatenwürfeln in die Schüssel geben. 1 EL Zitronensaft und 1 EL fein gehackte Petersilie zugeben und vermengen. Mit GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia« abschmecken.

300 g Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden und diese eventuell, je nach Größe, halbieren. Die Brotscheiben mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra einstreichen und im Ofen knusprig anrösten.

Die Brotscheiben mit dem Auberginenmus bestreichen und die übrigen Tomatenwürfel darauf streuen.