



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

Einkaufszettel

Veganes Grillgemüse in der Folie

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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

Veganes Grillgemüse in der Folie: 2 Auberginen und je 1 rote und gelbe Paprika putzen und grob in Würfel schneiden. 12 Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen und quer halbieren. 1 Bio-Zitrone in Spalten schneiden und die Kerne entfernen. 60 g Ingwer schälen und fein hacken.

Zwei große Stücke Aluminiumfolie übereinanderlegen und zu einer Tasche falten, indem man die Ränder etwa 1 cm breit doppelt umschlägt. Das Gemüse und die Zitronen mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und in die Tasche füllen.

100 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra sowie 100 ml klare Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe hineingießen und die Kräuter zugeben. Die Öffnung verschließen und das Gemüse nochmals durchschütteln, damit sich Brühe und Olivenöl verteilen.

Auf den Grill geben und etwa 20 Minuten garen. Gelegentlich wenden. Das Gemüse aus der Folie nehmen und mit dem Sud auf Tellern anrichten.

Tipp: Dazu passen z. B. Grillkartoffeln oder geröstetes Brot.