



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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				

Vegetarisches Gemüsetatar mit Rucola: 1 Aubergine und 1 Zucchini putzen und fein würfeln. 1 gelbe Paprika vierteln und den Strunk sowie die Kerne entfernen. 2 Tomaten vierteln und entkernen. Die Paprika- und Tomatenviertel auch in feine Würfel schneiden.

Die Gemüswürfel in eine Auflaufform geben und mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen. 3 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** über die Gemüswürfel 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 Gemüswürfeln vermischen.

Alles mit 80 ml **Balsamico-Essig** und 1 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte** marinieren. Die Auflaufform mit Alufolie bedecken, für etwa 60 Minuten bei 120 °C in den Ofen geben und sanft schmoren. Nach 40 Minuten 8 Broteisbeiben ebenfalls in den Ofen geben. Das Gemüsetatar und die Broteisbeiben aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

Den Rucola auf Tellern verteilen und das Gemüsetatar mit den Baguettescheiben darauf anrichten.