



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

### 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

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