



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

Auberginenröllchen mit Knoblauch-Kräuterdip

- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 2 große Auberginen
- Salz
- 2 EL Pinienkerne
- 50 g Kapern
- 1 EL Rosinen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Fleischtomaten
- 100 g Semmelbrösel
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Ei
- 250 g Sauerrahm, 20 % Fett
- 1 EL Zitronensaft
- 6 Basilikumblätter
- 2 große Auberginen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Auberginenröllchen mit Knoblauch-Kräuterdip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28,9 g Fett	39,4 g Kohlenhydrate	13,9 g Eiweiß	6,6 g Ballaststoffe	480
kcal Brennwert				

Auberginenröllchen mit Knoblauch- Kräuterdip

1▣ Auberginen vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 große Auberginen in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen.

2▣ Füllung zubereiten:

2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

50 g Kapern, 1 EL Rosinen sowie die Pinienkerne sehr fein hacken und in eine Schüssel geben.

3 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Hälfte des Knoblauchs in die Schüssel geben, den Rest beiseitestellen.

3▣ Tomaten vorbereiten und Masse anrühren:

Fleischtomaten häuten, vierteln und entkernen. Eine Hälfte der Tomatenfilets fein hacken, die andere würfeln.

Die gehackten Tomaten mit 100 g Semmelbröseln und 50 g frisch geriebenem Parmesan in die Schüssel geben.

Alles gut vermengen, 1 Ei unterrühren und mit **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** abschmecken.

4▣ Röllchen formen:

Die Auberginenscheiben mit der Tomatenmischung bestreichen und zusammenrollen.

Jeweils 4 Röllchen auf einen Spieß stecken.

5▣ Röllchen anbraten und backen:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin von beiden Seiten anbraten.

Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech setzen, die Tomatenwürfel darauf verteilen und ca. 15 Minuten im Ofen backen.

6▣ Dip zubereiten:

Aus dem restlichen Knoblauch, 250 g Sauerrahm (20 % Fett) und 1 EL Zitronensaft einen Dip anrühren.

6 Basilikumblätter fein zupfen, unterrühren und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

7▣ Anrichten & Servieren:

Die Auberginenspieße mit dem Knoblauch-Kräuterdip servieren.

▣ **Tipps & Varianten:**

▣ **Tipp 1:** Die Auberginenröllchen lassen sich auch hervorragend auf dem Grill zubereiten – dafür einfach auf Alufolie legen und regelmäßig wenden.

▣ **Tipp 2:** Wer mag, ersetzt den Sauerrahm durch griechischen Joghurt – das macht den Dip besonders frisch und leicht.

▣ **Variante 1:** Für eine pikante Note kann dem Dip etwas **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** beigemischt werden.

▣ **Variante 2:** Statt Auberginen lassen sich auch Zucchini-scheiben verwenden – ideal für Abwechslung auf dem Grillteller.