



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

Auberginentatar mit Röstbrot

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 mittelgroße Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 10 grüne Oliven, entsteint
- 2 EL Kapern
- 80 ml Balsamico-Essig
- 2 Zweige Basilikum
- 6 Scheiben Bauernbrot
- 1 EL Wald & Blütenhonig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Auberginentatar mit Röstbrot

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,4 g Fett	46,5 g Kohlenhydrate	6,4 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	449 kcal
Brennwert				

Auberginentatar mit Röstbrot

1▫ Auberginen vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 2 mittelgroße Auberginen mit dem Sparschäler schälen und fein würfeln. Die Auberginenwürfel in eine Auflaufform geben, mit **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und **3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** darübergeben. Alles gut vermengen.

2▫ Auberginentatar würzen:

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 10 grüne, entsteinte Oliven grob hacken. Beides zusammen mit 2 EL Kapern zu den Auberginen geben und gut vermischen. Alles mit 80 ml **GEFRO Aceto Balsamico di Modena** und 1 EL Wald & Blütenhonig marinieren.

3▫ Schmoren & abschmecken:

Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und das Gemüse etwa 50 Min. im Ofen schmoren. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen. 2 Zweige Basilikum abzupfen, fein in Streifen schneiden und unter das Auberginentatar mischen.

4▫ Röstbrot zubereiten:

Brotscheiben halbieren, mit **2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** bepinseln und in einer Pfanne goldbraun anrösten.

5▫ Anrichten & Servieren:

Das Auberginentatar mit dem warmen Röstbrot servieren.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Das Tatar schmeckt auch kalt hervorragend als Brotaufstrich oder mediterrane Vorspeise.

▫ **Variante:** Wer es würziger mag, kann etwas fein gehackte Chilischote oder **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** ergänzen.