



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

Brotsalat mit gegrillten Knoblauchgarnelen

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 300 g Ciabatta-Brot
- 4 Knoblauchzehen
- 300 g Kirschtomaten
- 3 Zweige Basilikum
- 1 TL Zitronensaft
- 12 Riesengarnelen mit Schale, küchenfertig - Schale am Rücken eingeschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Brotsalat mit gegrillten Knoblauchgarnelen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,5 g Fett	41,7 g Kohlenhydrate	46 g Eiweiß	3,2 g Ballaststoffe	534 kcal
Brennwert				

Brotsalat mit gegrillten Garnelen

1. Brot und Gemüse vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
300 g Ciabatta-Brot in grobe Würfel schneiden oder zupfen.
4 Knoblauchzehen mit einem Messerrücken leicht andrücken.
Die Brotwürfel, den Knoblauch und 300 g Kirschtomaten in eine Auflaufform geben.
Mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln, gut vermengen und ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun rösten.

2. Brotsalat verfeinern:

Die Blätter von frischen Basilikumzweigen zupfen.
Den warmen Brotsalat aus dem Ofen nehmen und die Basilikumblätter untermischen.
Mit 1 TL Zitronensaft, 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

3. Garnelen vorbereiten:

Die Knoblauchzehen aus der Auflaufform schälen und zusammen mit 12 küchenfertigen Riesengarnelen in eine Schüssel geben.
Mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.
Die Garnelen auf Spieße stecken.

4. Grillen:

Die Garnelenspieße auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen, bis sie rosa und leicht knusprig sind.

5. Anrichten:

Die Garnelenspieße auf Tellern anrichten und den aromatischen Brotsalat dazu servieren.

Tipps & Varianten:

- **Tipp:** Ein Spritzer frischer Zitronensaft über den Garnelen sorgt für noch mehr Frische.
- **Variante:** Statt Kirschtomaten können auch halbierte, gegrillte Paprikaschoten oder gebratene Zucchini Scheiben verwendet werden – das bringt Farbe und Abwechslung auf den Teller.
- **Nicht vergessen:** Die Brotwürfel nur so lange backen, bis sie außen knusprig, aber innen noch leicht weich sind – das macht den Salat besonders lecker.