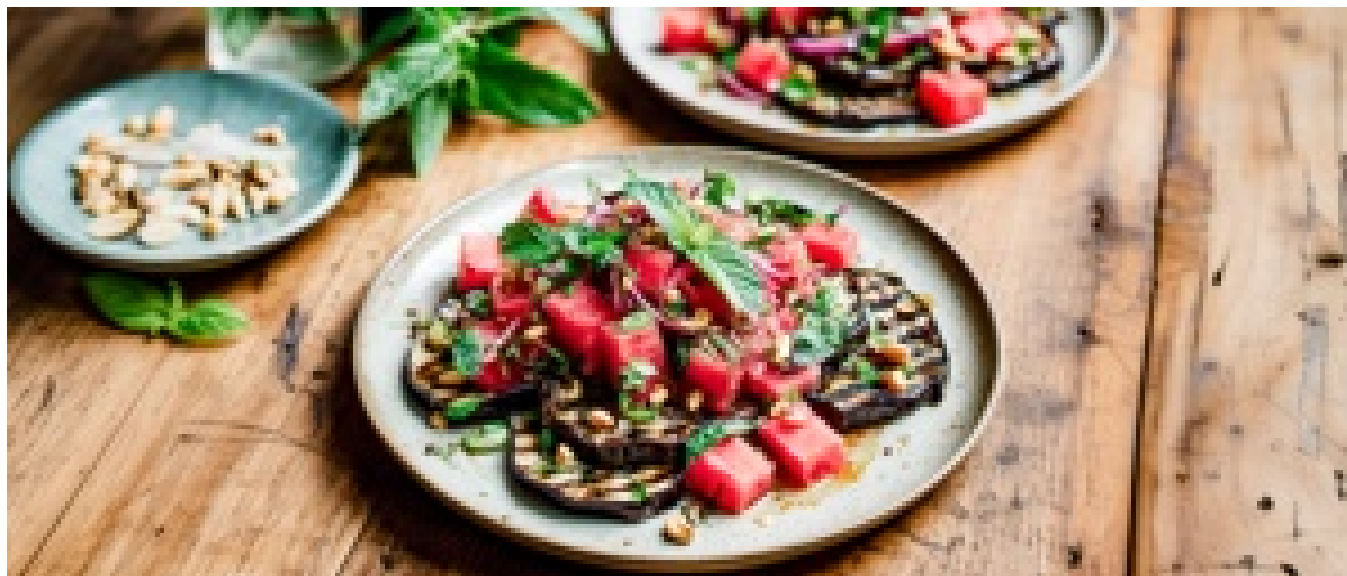




Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Veganer Auberginensalat mit Basilikum, Minze und Wassermelone

- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 60 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 400 g Wassermelone, geschält
- 2 kleine Auberginen
- 2 Schalotten
- 1 kleine, rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Basilikum
- 0,5 Bund Minze
- 60 g Cashewkerne
- 3 EL GEFRO Aceto Balsamico
- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veganer Auberginensalat mit Basilikum, Minze und Wassermelone

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,3 g Fett	15,6 g Kohlenhydrate	4,6 g Eiweiß	3,1 g Ballaststoffe	341
kcal Brennwert				

Veganer Auberginensalat mit Basilikum, Minze und Wassermelone

1▫ Melone & Gemüse vorbereiten:

400 g geschälte Wassermelone in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2 kleine Auberginen in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden und mit 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren.
Die Auberginenscheiben in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten grillen.
2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
1 kleine rote Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
2 Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
Basilikum- und Minzeblätter von den Zweigen zupfen.

2▫ Cashews rösten & Dressing anrühren:

60 g Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
Aus 3 EL **GEFRO Aceto Balsamico**, 60 ml klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klarer Brühe**, 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 1 TL Zucker ein Dressing rühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3▫ Salat anrichten:

Die gegrillten Auberginenscheiben auf Tellern auslegen und die Melonenwürfel darauf verteilen.
Mit dem Dressing beträufeln.
Schalotten-, Chili- und Frühlingszwiebelstreifen sowie die Basilikum- und Minzeblätter mischen und über dem Salat verteilen.
Zum Schluss die gerösteten Cashewkerne darübergeben.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Für ein intensiveres Aroma die gegrillten Auberginen leicht salzen, bevor sie auf die Teller kommen.

▫ **Variante:** Wer es frischer mag, ergänzt den Salat mit etwas Limettenabrieb – passt hervorragend zur Wassermelone.

▫ **Nicht vergessen:** Auberginen immer richtig heiß grillen – so bekommen sie schöne Röstaromen und werden nicht fettig.