



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

Veganes Grillgemüse in der Folie

- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 100 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Auberginen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 12 Frühlingszwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- 60 g Ingwer
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Veganes Grillgemüse in der Folie

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,7 g Fett	7,6 g Kohlenhydrate	2,5 g Eiweiß	6,3 g Ballaststoffe	271 kcal
Brennwert				

Veganes Grillgemüse in der Folie

1. Gemüse vorbereiten:

2 Auberginen sowie je 1 rote und 1 gelbe Paprika putzen und grob würfeln. 12 Frühlingszwiebeln putzen und quer halbieren. 1 Bio-Zitrone in Spalten schneiden und die Kerne entfernen. 60 g Ingwer schälen und fein hacken.

2. Folie vorbereiten:

Zwei große Stücke Aluminiumfolie übereinanderlegen und zu einer Tasche falten, indem die Ränder etwa 1 cm breit doppelt umgeschlagen werden.

3. Gemüse würzen & füllen:

Das vorbereitete Gemüse, die Zitronenspalten und den gehackten Ingwer in die Folie geben. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

4. Flüssigkeit & Kräuter zugeben:

100 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 100 ml klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** über das Gemüse gießen. Frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin oder Oregano) nach Belieben zugeben. Die Öffnung der Tasche gut verschließen und das Päckchen kurz durchschütteln, damit sich Öl und Brühe gleichmäßig verteilen.

5. Grillen & Servieren:

Die Gemüsetasche auf den Grill legen und etwa 20 Minuten garen, dabei gelegentlich wenden. Anschließend das Gemüse aus der Folie nehmen und mit dem aromatischen Sud auf Tellern anrichten.

Tip: Dazu passt: Serviere das Grillgemüse mit knusprigen Grillkartoffeln oder frischem, geröstetem Brot – perfekt als sommerliche Beilage oder leichtes Hauptgericht.