



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Parmesanfrikadellen mit Ofengemüse

- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 g mageres Rinderhackfleisch
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 3 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 Ei
- 2 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stange Lauch
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g kleine Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Bögen Backpapier
- 4 Zweige Zitronenthymian

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Parmesanfrikadellen mit Ofengemüse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

44,9 g Fett	6,6 g Kohlenhydrate	39,2 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	599 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Parmesanfrikadellen mit Ofengemüse:** 800 g Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. 60 g fein geriebenen Parmesan zugeben, 3 EL fein gehackte Petersilie und 1 Ei untermengen und alles zu einer glatten Masse verkneten. Mit **GEFRO Fleischwürze** abschmecken und 12 kleine Frikadellen formen. Bis zur weiteren Verarbeitung kühl stellen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 Zucchini putzen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. 1 gelbe Paprika von Strunk und Kernen befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. 1 Stange Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

150 g Kirschtomaten und 100 g Champignons halbieren. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken.

Das Gemüse in eine Schüssel geben und miteinander vermischen. Mit **GEFRO Kräuterwürze** verfeinern und mittig auf je einem Backpapierbogen verteilen. Jeweils mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln und einen Thymianzweig darauflegen. Das Papier zusammenfalten, sodass ein kompaktes Päckchen entsteht. Dabei die Ränder mehrfach umschlagen und fest zusammendrücken. Die Gemüsepackchen auf ein Backblech legen und für etwa 15 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Parmesanfrikadellen darin bei mittlerer Temperatur von jeder Seite etwa 5 Minuten braten, bis sie gar sind.

Die Gemüsepackchen auf Tellern anrichten, das Papier öffnen und jeweils drei Frikadellen daraufsetzen. Sofort genießen.