



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

Zucchini-Frikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodora
- 90 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g Zucchini
- 200 g Haferflocken
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 Ei, Kl. M
- 200 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 200 g Speisequark, 20 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 kg Lauch
- 2 rote Zwiebeln

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Frikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34 g Fett	49,7 g Kohlenhydrate	26,7 g Eiweiß	10,7 g Ballaststoffe	617 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Zucchini-Frikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing: Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 400 g Zucchini putzen und mit der Küchenreibe fein raspeln. Die Zucchini-Raspeln mit 200 g Haferflocken vermengen, 200 ml Milch unterrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen. 1 Ei unter die Zucchini-Masse mengen und gut verrühren. Aus der Masse kleine Frikadellen formen.

200 g Joghurt mit 200 g Speisequark verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermischen.

1 kg Lauch putzen, in sehr dünne Scheiben schneiden und waschen. Die Lauchscheiben in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen. 2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodora mit 90 ml GEFRO Nativem Olivenöl Extra und 90 ml Wasser verrühren. Den Lauch und die Zwiebelringe in die Schüssel geben und mit dem Tomatendressing marinieren.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchini-Frikadellen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Die Frikadellen auf ein Backblech legen, für etwa 10 Minuten in den Ofen geben und goldbraun backen.

Den Lauchsalat mit den Zucchini-Frikadellen auf Tellern anrichten und mit dem Joghurt-Quark-Dip servieren.