



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 schnitzel mit Kräuterquark und Mais-Tomatensalat

- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 mittelgroße Zucchini
- etwas Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 100 g Paniermehl
- 400 g Quark, 20 % Fett
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 200 g Mais, aus der Dose
- 2 Fleischtomaten, 1 rote Zwiebel
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 rote Zwiebel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini schnitzel mit Kräuterquark und Mais-Tomatensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett	32,8 g Kohlenhydrate	18 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	359 kcal
-----------	----------------------	-------------	---------------------	----------

Brennwert

Zucchini schnitzel mit Kräuterquark und Mais-Tomatensalat 2 mittelgroße Zucchini längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, jeweils mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft bestreichen und mit Salz würzen.

2 Eier verquirlen und 4 EL Mehl sowie 100 g Paniermehl auf einen Teller geben. Die Zuchinischeiben erst im Mehl dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.

400 g Quark (20% Fett) in eine Schüssel geben, glattrühren und mit etwas Zitronensaft sowie mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

200 g Mais aus der Dose auf ein Sieb geben und abtropfen. 2 Fleischtomaten vierteln, entkernen und die Tomatenfilets würfeln. 1 rote Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Mais, Tomatenwürfel und Zwiebelwürfel in eine Schüssel geben und mit 2 EL Balsamicoessig sowie 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** marinieren. Den Maissalat mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die Zuchinischeiben darin goldbraun ausbacken.