



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

Gebackene Zucchini auf Rote Beete mit Rucola

- 1 TL GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Pflanzenfett
- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 5 EL Mehl
- 1 Prise Backpulver
- 100 ml Milch, 1,5% Fett
- 3 mittelgroße Eier
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 kleine Zucchini
- 500 g Rote Beete, gekocht
- 3 EL Balsamicoessig
- 2 EL Preiselbeeren
- 100 g Rucola

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebackene Zucchini auf Rote Beete mit Rucola

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,6 g Fett	22,5 g Kohlenhydrate	11,7 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	372 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Gebackene Zucchini auf Rote Beete mit Rucola 3 EL Mehl in eine Schüssel geben, mit 1 TL **GEFRO Suppe** sowie 1 Prise Backpulver vermischen und mit 100 ml Milch, 1,5% Fett, glatt rühren.

Nach und nach zuerst 3 mittelgroße Eier und dann 30 g fein geriebenen Parmesan unter den Ausbackteig rühren. 2 kleine Zucchini putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. 500 g gekochte Rote Beete in mundgerechte Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit 3 EL Balsamicoessig, 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, etwas **GEFRO Salatwürze** und 2 EL Preiselbeeren marinieren.

Die Zucchinischeiben zuerst im restlichen Mehl (2 EL), dann im Ausbackteig wenden und im heißen **GEFRO Pflanzenfett** ausbacken. Die gebackenen Zucchini auf Küchenpapier abtropfen lassen.

100 g Rucola unter die Rote Beete mischen, den Rote Beete-Salat auf Tellern anrichten und die ausgebackenen Zucchinischeiben darauf setzen.