



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

### Gebratener Ricotta mit Kürbis und Rucola

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 4 Rispen Kirschtomaten
- 250 g Ricotta
- 60 g Semmelbrösel
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Ei
- 1 Bund Rucola
- 20 schwarze Oliven

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

## Gebratener Ricotta mit Kürbis und Rucola

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                    |               |                     |                    |
|-------------|--------------------|---------------|---------------------|--------------------|
| 27,2 g Fett | 20 g Kohlenhydrate | 20,2 g Eiweiß | 5,5 g Ballaststoffe | 406 kcal Brennwert |
|-------------|--------------------|---------------|---------------------|--------------------|

**Gebratener Ricotta mit Kürbis und Rucola** Backofen auf 180°C vorheizen. 1 kleinen Hokkaidokürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Kürbisspalten auf einem Backblech verteilen, mit etwas **GEFRO Suppe** würzen und mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln. Für etwa 30 Minuten im Ofen garen. Nach 20 Minuten 4 Rispen Kirschtomaten auf die Kürbisspalten legen.

In der Zwischenzeit 250 g Ricotta mit 60 g Semmelbröseln und 60 g frisch geriebenem Parmesan vermengen, 1 Ei unterrühren und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. 8 kleine Bratlinge formen. In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Ricotta-Bratlinge darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten.

1 Bund Rucola auf Tellern verteilen, Kürbisspalten und Tomatenrispen daraufsetzen und mit dem entstandenen Sud beträufeln. Den gebratenen Ricotta dazu anrichten, 20 schwarze Oliven zugeben und servieren.

**Tipp:** Anstelle des Ricotta eignet sich auch Quark zum Zubereiten der Bratlinge. Diesen müssen Sie allerdings vorher entfeuchten. Hierzu den Quark auf ein Küchentuch geben und durch leichtes Drücken die Flüssigkeit entfernen.