



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

Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse

- 5 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 1 rosa Grapefruit
- 4 mittelgroße Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 Zweige Basilikum
- 200 g Ziegenkäse, Rolle
- 2 EL gehackte Walnusskerne
- 2 EL Bio-Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,7 g Fett	14,9 g Kohlenhydrate	14,2 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe	387 kcal
-------------	----------------------	---------------	-------------------	----------

Brennwert

Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse: 1 rosa Grapefruit mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weiße Haut herunterschneiden.

Die Grapefruitfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. 4 mittelgroße Zucchini putzen und in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Zucchinis Scheiben mit 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** marinieren und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. In einer Grillpfanne portionsweise von jeder Seite ca. 2 Min. grillen und in eine Schüssel geben.

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer kleinen Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch darin andünsten. 1 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte**, 1 TL abgeriebene Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft zugeben und zu einer Marinade verrühren. Die Zucchinis Scheiben mit der Marinade vermengen und die gezupften Basilikumblätter untermischen.

Die marinierten Zucchinis Scheiben mit den Grapefruitfilets auf Tellern verteilen. Die Ziegenkäserolle (200 g) in Scheiben schneiden und auf den Zucchini verteilen. Mit 2 EL gehackten Walnusskernen bestreuen.