



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-Küchle mit Zitronen-Zaziki

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g Gartengurke
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g griechischen Rahmjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 TL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
- 800 g Zucchini
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Ei, Kl. M
- 1 Eigelb, Kl. M
- 2 EL Mehl
- 200 g Fetakäse
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 10 g Semmelbrösel
- 4 Zitronenecken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Zucchini-Küchle mit Zitronen-Zaziki

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34,7 g Fett	38,6 g Kohlenhydrate	21,9 g Eiweiß	4,6 g Ballaststoffe	553 kcal
Brennwert				

Gegrillte Zucchini-Küchle mit Zitronen-Zaziki: Für das Zitronen-Zaziki 300 g Gartengurke schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden, mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann das überschüssige Wasser abgießen.

In der Zwischenzeit 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. 300 g griechischen Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch, Gurkenwürfel, 1 EL Zitronensaft und 1/2 TL Zitronenschale sowie 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** unterrühren. Das Zaziki mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

800 g Zucchini putzen, grob raspeln, kräftig ausdrücken und in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel schälen, halbieren und sehr fein würfeln. Die Zwiebelwürfel mit dem Ei, dem Eigelb und 2 EL Mehl in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen.

200 g Fetakäse fein zerbröseln und je 1 EL fein geschnittenen Dill und Petersilie untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soviel Semmelbrösel untermengen, dass eine formbare Masse entsteht.

Aus der Masse kleine, etwa 2,5 cm dicke Küchle formen und diese mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** bepinseln. Die Küchle auf den Grill legen und von jeder Seite 3 Minuten grillen

Die Zucchini-Küchlein mit dem Zitronen-Zaziki und jeweils einer Zitronenecke auf Tellern anrichten und servieren.