



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

Provençalisches Zucchini gratin

- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 125 g GEFRO Sauce Bolognese
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stängel Rosmarin, klein gehackt
- 600 g Zucchini
- 100 g Ziegenfrischkäse, Rolle oder Taler
- 50 g Oliven

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Provençalisches Zucchini gratin

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,4 g Fett	22,8 g Kohlenhydrate	12,7 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe	284 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Provençalisches Zucchini gratin: 1 Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, 1 Zehe Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl goldgelb andünsten und zur Seite stellen.

125 g GEFRO Sauce Bolognese in 500 ml kaltes Wasser einrühren und kurz köcheln lassen. 1 Stängel Rosmarin zupfen, klein hacken und dann mit den Zwiebeln und dem Knoblauch unter die Bolognese mischen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

Von 600 g Zucchini den Stielansatz abschneiden und längs in dünne Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform mit 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl einpinseln, die Hälfte der Zucchinischnitten darin verteilen und mit 1/2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen. Nun die Bolognese darauf verteilen. Zum Schluss die restlichen Zucchinischnitten dachziegelartig darauf legen.

100 g Ziegenfrischkäse (Rolle oder Taler) in Scheiben schneiden, auf dem Auflauf verteilen und mit 1/2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen. Nun die Auflaufform in den Ofen stellen und alles ca. 35 Minuten gratinieren.

Kurz vor Ende der Backzeit 50 g Oliven über das Gratin streuen und kurz mit erwärmen.

Tipp: Eine besondere, provençalische Note können Sie dem Gratin verleihen, indem Sie das Gratin mit gezupften Bergbohnenkraut-Blättern und Lavendelblüten dekorieren.