



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

Schnelles Zucchini gratin

- 1 TL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Helle Soße
- 0,5 TL GEFRO Kräuterwürze
- 750 g Zucchini (4 kleine)
- 3 Eier
- 250 g Magerquark
- 5 EL Sahne oder Milch, à ca. 10 ml
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt oder etwas geriebenen Muskatnuss
- Cayennepfeffer
- 100 g geriebener Gouda

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Schnelles Zucchini gratin

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,5 g Fett 11,7 g Kohlenhydrate 24,2 g Eiweiß 278 kcal Brennwert

Schnelles Zucchini gratin: 3 Eier, 250 g Magerquark, 5 EL Sahne oder Milch (ca. 50 ml) und 2 EL **GEFRO Helle Soße** mit einem Schneebesen gut verquirlen. 1 Knoblauchzehe, zerdrückt oder etwas geriebenen Muskatnuss, 1 TL **GEFRO Suppe**, 1/2 TL **GEFRO Kräuterwürze** und Cayennepfeffer dazugeben und ebenfalls gut unterrühren.

Die Eier/Quarkmasse über die Zucchini gießen. 100 g geriebenen Käse über den Auflauf streuen und das Gratin bei 250°C im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Min. backen.

Tipp: Zucchini gratin eignet sich ideal als besondere Gemüsebeilage zu Fisch oder Fleisch, aber auch als leichtes Hauptgericht.

Variante: Anstatt Käse kann man auch Sesam (in trockener Pfanne geröstet) kurz vor dem Servieren darüberstreuen.