



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

Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 30 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 3 Zucchini, mittelgroß und fest
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Schafskäse
- 2,5 EL Mehl
- 3 Eier, Größe M
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 250 ml Milch, 1,5 %
- 1 EL Minze, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | | |
|-------------|--------------------|---------------|---------------------|----------|
| 16,9 g Fett | 15 g Kohlenhydrate | 17,5 g Eiweiß | 4,2 g Ballaststoffe | 311 kcal |
|-------------|--------------------|---------------|---------------------|----------|

Brennwert

Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße: 3 Zucchini fein raspeln, eventuellen Gemüsesaft abgießen und die Raspeln in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel fein würfeln, die Knoblauchzehen fein hacken.

200 g Schafskäse fein zerbröseln und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in die Schüssel zu den Zucchini geben. 2,5 EL Mehl in die Schüssel sieben und gleichmäßig untermengen. 3 Eier, Größe M in die Masse geben und alles gut vermengen. 2 EL gehackte Petersilie untermischen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Aus der Masse kleine Küchle formen und in heißem **GEFRO Omega-3-Speiseöl** ausbraten. Mit etwas gesiebtem Mehl nacharbeiten, sollte die Masse zu flüssig sein.

250 ml Milch, 1,5% Fett, erwärmen, 30 g **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** einrühren und aufkochen. 1 EL fein geschnittene Minze unterrühren.

Zucchini-Schafskäse-Küchle mit der Kürbis-Minzsoße servieren.

Tipp: Wer etwas Feuer in dieses Gericht bringen möchte, kocht die Kürbissoße mit einer kleinen gehackten Chilischote auf. Ein besonderes Geschmackserlebnis, da die »heiße« Chili auf die »kühle« Minze trifft.