



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Schnellen Zucchini gratin** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Schnelles Zucchini gratin

- 750 g Zucchini (4 kleine)
- 3 Eier
- 250 g Magerquark
- 5 EL Sahne oder Milch (ca. 50 ml)
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt oder etwas geriebenen Muskatnuss
- Cayennepfeffer
- 100 g geriebener Gouda

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

Schnelles Zucchini gratin: 750 g Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden oder direkt in eine Auflaufform hobeln.

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.