



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Fetakäse im Zucchini mantel mit Pestokartoffeln

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Pesto Verde
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 250 g Kirschtomaten
- 4 Stücke Fetakäse, à ca. 100 g
- 2 kleine Zucchini
- 4 Zweige Thymian
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Fetakäse im Zucchini mantel mit Pestokartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28 g Fett 25 g Kohlenhydrate 23,2 g Eiweiß 5,5 g Ballaststoffe 450 kcal Brennwert

1 Kartoffeln garen:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. 600 g kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und beiseitestellen.

2 Zucchini streifen vorbereiten:

2 kleine Zucchini putzen und längs mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben 30 Sek. in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3 Fetakäse einwickeln:

4 Fetakäse-Stücke mit den Zucchini streifen umwickeln und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

4 Tomaten vorbereiten & alles in die Form legen:

250 g Kirschtomaten halbieren. Den eingewickelten Fetakäse mit den Tomaten und 4 Thymianzweigen in eine ofenfeste Form legen. Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln.

5 Backen:

Die Form für etwa 15 Min. in den Ofen geben.

6 Pestokartoffeln zubereiten:

Die gekochten Kartoffeln schälen. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. GEFRO Pesto Verde nach Packungsangabe zubereiten, zugeben und gut durchschwenken.

7 Anrichten & Servieren:

Den Fetakäse mit den Kirschtomaten auf Tellern anrichten und die Pestokartoffeln dazugeben. Sofort servieren.

Tipps & VariantenTipp: Die Zucchiniestreifen nach dem Blanchieren unbedingt gut trocken tupfen - so haften sie besser am Feta und werden im Ofen nicht wässrig. Variante: Statt Thymian passen auch mediterrane Kräuter wie Oregano oder ein Hauch GEFRO Würzmischung Bella Italia wunderbar zu Tomaten und Feta. Nicht vergessen: Die Kartoffeln erst kurz vor dem Servieren mit dem GEFRO Pesto Verde mischen - so bleibt das Aroma besonders frisch und intensiv.