



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

Gebackene Zucchini auf Rote Beete mit Rucola

- 1 TL GEFRO Suppe
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Pflanzenfett
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 5 EL Mehl
- 1 Prise Backpulver
- 100 ml Milch, 1,5% Fett
- 3 mittelgroße Eier
- 30 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 kleine Zucchini
- 500 g Rote Beete, gekocht
- 3 EL Balsamicoessig
- 2 EL Preiselbeeren
- 100 g Rucola

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebackene Zucchini auf Rote Beete mit Rucola

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,6 g Fett 22,5 g Kohlenhydrate 11,7 g Eiweiß 4,8 g Ballaststoffe
372 kcal Brennwert

1 Ausbackteig vorbereiten:

3 EL Mehl in eine Schüssel geben, mit 1 TL GEFRO Suppe und 1 Prise Backpulver vermischen.

100 ml Milch (1,5 % Fett) zugeben und glatt rühren.

Nach und nach 3 mittelgroße Eier und 30 g fein geriebenen Parmesan unterrühren.

2 Gemüse vorbereiten:

2 kleine Zucchini putzen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

500 g gekochte Rote Beete in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Rote Beete in eine Schüssel geben und mit 3 EL Balsamicoessig, 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, etwas GEFRO Salatwürze und 2 EL Preiselbeeren marinieren.

3 Zucchini ausbacken:

Die Zucchinischnitten zuerst in 2 EL Mehl wenden, dann durch den Ausbackteig ziehen und im heißen GEFRO Brat- und Frittieröl goldbraun ausbacken.

Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Anrichten & Servieren:

100 g Rucola unter die marinierte Rote Beete mischen.

Den Rote Beete-Salat auf Tellern anrichten und die ausgebackenen Zucchinischnitten daraufsetzen.

Tipps & Varianten

Tipps 1: Für eine fruchtige Note schmeckt der Salat hervorragend mit ein paar frischen Orangenfilets oder Granatapfelkernen.

Tipps 2: Wer es cremiger mag, kann einen Klecks Ziegenfrischkäse oder Feta über die lauwarmen Zucchinischnitten geben.

Variante: Statt Zucchini können auch Auberginenschnitten im Ausbackteig zubereitet werden - das sorgt für einen kräftigeren Geschmack.