



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gebackener Schafskäse mit Honig-Balsamicokarotten

- Aceto Balsamico di Modena IGP
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g junge Karotten
- 200 g Semmelbrösel
- 4 Scheiben Schafskäse, à 120 g
- 3 EL Mehl
- 2 Eier
- 2 EL Honig
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Wasser
- 1 EL Butter
- 1 Bio-Orange (Saft & Schale)
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gebackener Schafskäse mit Honig-Balsamicokarotten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett 36,9 g Kohlenhydrate 27,4 g Eiweiß 5,3 g Ballaststoffe  
592 kcal Brennwert

#### 1 Vorbereiten & Panieren:

2 Eier mit 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren. 4 Scheiben Schafskäse (à 120 g) zuerst in 3 EL Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und abschließend mit 200 g Semmelbröseln panieren.

#### 2 Karotten garen:

500 g junge Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Karottenstücke mit 1 EL Butter, 2 EL Honig dem Saft einer Bio-Orange und 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena in einen Topf geben.

Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und mit Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit der Schale einer Bio-Orange und etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

#### 3 Schafskäse backen:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den panierten Schafskäse darin von beiden Seiten goldbraun backen

#### 4 Anrichten & Servieren:

Die Honig-Balsamicokarotten auf Tellern anrichten und mit 1 EL fein gehackter, glatter Petersilie bestreuen.

Jeweils eine gebackene Schafskäsescheibe auf die Karotten setzen und servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp:

Die Karotten eignen sich auch hervorragend als Salat. Schneide sie dafür in feine Streifen oder Scheiben und verwende statt Butter 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra.

Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Karotten.