



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

Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse

- 5 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 200 g Ziegenkäse, Rolle
- 1 rosa Grapefruit
- 4 mittelgroße Zucchini
- 4 Zweige Basilikum
- 2 EL gehackte Walnusskerne
- 2 EL Bio-Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 EL Knoblauchzehe

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,7 g Fett 14,9 g Kohlenhydrate 14,2 g Eiweiß 3 g Ballaststoffe
387 kcal Brennwert

Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse:

1 Zutaten vorbereiten:

1 rosa Grapefruit mit einem scharfen Messer schälen und dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und beiseitelegen. 4 mittelgroße Zucchini putzen und in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben mit 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra marinieren und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

2 Zucchini grillen:

Die marinierten Zuccinischeiben portionsweise in einer Grillpfanne von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. Anschließend in eine Schüssel geben.

3 Marinade zubereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. In einer kleinen Pfanne 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra erhitzen und den Knoblauch kurz andünsten. 1 EL Honig, 1 TL abgeriebene Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft zugeben und alles zu einer Marinade verrühren.

4 Zucchini anrichten:

Die gegrillten Zuccinischeiben mit der Marinade vermengen und die gezupften Basilikumblätter unterheben.

5 Servieren:

Die marinierten Zuccinischeiben zusammen mit den Grapefruitfilets auf Tellern verteilen. 200 g Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden, auf den Zucchini anrichten und mit 2 EL gehackten Walnusskernen bestreuen.

Tipps & Varianten: Tipp: Für eine frische Note einige Blättchen Minze fein hacken und kurz vor dem Servieren über den Salat streuen - das harmonisiert wunderbar mit der Grapefruit und dem Ziegenkäse. Variante 1: Statt Grapefruit können auch Orangenfilets verwendet werden. Sie geben dem Gericht eine mildere, süßere Zitrusnote. Variante 2: Für eine herzhaftere Variante den Ziegenkäse durch Feta ersetzen und zusätzlich ein paar schwarze Oliven untermischen - so entsteht ein mediterraner Zuccinisalat.