



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

### Gegrillte Zucchini-Küchle mit Zitronen-Zaziki

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 800 g Zucchini
- 300 g Gartengurke
- 300 g griechischen Rahmjoghurt
- 200 g Fetakäse
- 1 Ei, Kl. M
- 1 Eigelb, Kl. M
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 10 g Semmelbrösel
- 2 EL Mehl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Dill, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 TL abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
- 4 Zitronenecken
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Gegrillte Zucchini-Küchle mit Zitronen-Zaziki

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

34,7 g Fett 38,6 g Kohlenhydrate 21,9 g Eiweiß 4,6 g Ballaststoffe  
553 kcal Brennwert

#### 1 Zitronen-Zaziki zubereiten:

300 g Gartengurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden, mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Das entstandene Wasser abgießen. In der Zwischenzeit 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. 300 g griechischen Joghurt in eine Schüssel geben und Knoblauch, Gurkenwürfel, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Zitronenschale und 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra unterrühren. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und kaltstellen.

#### 2 Zucchini-Masse vorbereiten:

800 g Zucchini putzen, grob raspeln und kräftig ausdrücken. In eine Schüssel geben. 1 Zwiebel schälen, halbieren und sehr fein würfeln. Zwiebelwürfel, 1 Ei, 1 Eigelb und 2 EL Mehl zu den Zucchini geben und alles gut vermengen.

#### 3 Küchle formen:

200 g Fetakäse fein zerbröseln und zusammen mit je 1 EL fein geschnittenem Dill und Petersilie in die Masse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und so viele Semmelbrösel untermengen, bis eine formbare Masse entsteht. Aus der Masse kleine, etwa 2,5 cm dicke Küchle formen.

#### 4 Küchle grillen:

Die Küchle mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bepinseln und auf den Grill legen. Von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

#### 5 Anrichten & Servieren:

Die Zucchini-Küchle mit dem Zitronen-Zaziki und je einer Zitronenecke auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Die Zucchini-Küchle gelingen auch perfekt in der Pfanne - einfach in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Variante: Für ein frisches Aroma kann das Zaziki mit etwas Minze oder frischem Koriander verfeinert werden. Extra-Idee: Wer es herzhafter mag, ersetzt den Feta durch kräftigen Ziegenkäse oder Parmesan. Nicht vergessen: Die Küchle schmecken auch kalt hervorragend - ideal für Picknick oder Grillbuffet.