



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

Provençalisches Zucchini gratin

- 125 g GEFRO Sauce Bolognese
- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 600 g Zucchini
- 100 g Ziegenfrischkäse, Rolle oder Taler
- 50 g Oliven
- 1 g Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 Stängel Rosmarin, klein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Provençalisches Zucchini gratin

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,4 g Fett 22,8 g Kohlenhydrate 12,7 g Eiweiß 5,8 g Ballaststoffe
284 kcal Brennwert

1 Zwiebel-Knoblauch-Mischung vorbereiten:

1 Zwiebel schälen und würfeln, 1 Knoblauchzehe fein hacken. Beides in 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl goldgelb andünsten und zur Seite stellen.

2 Bolognese anrühren:

125 g GEFRO Sauce Bolognese in 500 ml kaltes Wasser einrühren und kurz köcheln lassen. 1 Stängel Rosmarin abzupfen, fein hacken und zusammen mit der Zwiebel-Knoblauch-Mischung unter die Bolognese rühren.

3 Zucchini vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Von 600 g Zucchini den Stielansatz entfernen und die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden.

4 Gratin schichten:

Eine Auflaufform mit 1 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl einpinseln. Die Hälfte der Zuchinischeiben einlegen und mit 1/2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen. Die Bolognese darauf verteilen und die restlichen Zuchinischeiben dachziegelartig darüberlegen.

5 Mit Käse gratinieren:

100 g Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden, auf dem Gratin verteilen und mit 1/2 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer bestreuen. Die Form in den Ofen geben und ca. 35 Minuten gratinieren.

6 Fertigstellen & Servieren:

Kurz vor Ende der Garzeit 50 g Oliven über das Gratin streuen und kurz mit erwärmen. Heiß servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Eine besonders authentische, provençalische Note entsteht, wenn das Gratin vor dem Servieren mit gezupften Bergbohnenkraut-Blättern und ein paar Lavendelblüten dekoriert wird. Variante: Wer einen kräftigeren Geschmack bevorzugt, kann zusätzlich einige kleine Stückchen Ziegenhartkäse vor dem Backen zwischen die Zuchinischeiben streuen.