



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

Schnelles Zucchini gratin

- 1 TL GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Helle Soße
- 0,5 TL GEFRO Kräuterwürze
- 750 g Zucchini (4 kleine)
- 3 g Eier
- 250 g Magerquark
- 5 EL Sahne oder Milch, à ca. 10 ml
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt oder etwas geriebenen Muskatnuss
- Cayennepfeffer
- 100 g geriebener Gouda

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Schnelles Zucchini gratin

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,5 g Fett 11,7 g Kohlenhydrate 24,2 g Eiweiß 278 kcal Brennwert

1 Zucchini vorbereiten:

Den Backofen auf 250 °C vorheizen. 600 g Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben in eine leicht gefettete Auflaufform schichten.

2 Eiermasse anrühren:

3 Eier, 250 g Magerquark, 5 EL Sahne oder Milch (ca. 50 ml) und 2 EL GEFRO Helle Soße mit einem Schneebesen gut verquirlen. 1 zerdrückte Knoblauchzehe, etwas Muskatnuss, 1 TL GEFRO Suppe, ½ TL GEFRO Kräuterwürze und eine Prise Cayennepfeffer zugeben und gründlich unterrühren.

3 Gratin zubereiten & backen:

Die Eier-Quark-Masse gleichmäßig über die Zucchinischeiben gießen. 100 g geriebenen Käse darüberstreuen und das Gratin auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Tipps & Varianten

Tipp 1: Zucchini gratin passt perfekt als Gemüsebeilage zu Fleisch oder Fisch - aber auch als leichtes Hauptgericht.

Tipp 2: Für mehr Farbe einige Tomatenscheiben oder gewürfelte Paprika zwischen die Zucchinischichten legen.

Variante: Statt Käse kann man kurz vor dem Servieren gerösteten Sesam darüberstreuen - das gibt einen feinen, nussigen Geschmack.