



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

Ziegenkäse mit Avocado-Tomaten-Ragout

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 3 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 250 g Kirschtomaten
- 250 g Ziegenkäse, Rolle
- 2 Avocados
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Ziegenkäse mit Avocado-Tomaten-Ragout

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

44,7 g Fett 2,9 g Kohlenhydrate 11,4 g Eiweiß 3,7 g Ballaststoffe
459 kcal Brennwert

1 Tomaten trocknen:

Den Ofen auf 100 °C vorheizen. 250 g Kirschtomaten halbieren, leicht salzen und mit 2 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl vermengen. Die Tomatenhälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und etwa 6 Stunden im Ofen trocknen lassen, bis sie leicht schrumpfen und aromatisch sind.

2 Ragout vorbereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin glasig andünsten. 1 rote Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Knoblauch in eine Schüssel geben.

3 Avocado und Tomaten mischen:

2 Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Avocadowürfel mit den getrockneten Kirschtomaten in die Schüssel geben. 2 EL frisch gepressten Zitronensaft hinzufügen, alles vorsichtig vermengen und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken. Das Ragout auf Tellern anrichten.

4 Ziegenkäse zubereiten:

250 g Ziegenkäse in 4 Stücke schneiden, leicht mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen und mit 1 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl beträufeln. Den Käse auf das Avocado-Tomaten-Ragout setzen.

Tipps & Varianten

Tipp: Der Ziegenkäse schmeckt besonders lecker, wenn er kurz im Ofen überbacken oder auf dem Grill leicht angeröstet wird.

Variante: Wer es fruchtiger mag, kann das Ragout mit ein paar Granatapfelkernen oder etwas Limettensaft verfeinern.