



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

### Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 30 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 3 Zucchini, mittelgroß und fest
- 1 g Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Schafskäse
- 2,5 EL Mehl
- 3 Eier, Größe M
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 250 ml Milch, 1,5 %
- 1 EL Minze, fein geschnitten

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

## Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße

**Rezept für 4 Personen**  
**Zubereitung ca. 35 Minuten**

### Nährwerte pro Portion:

16,9 g Fett 15 g Kohlenhydrate 17,5 g Eiweiß 4,2 g Ballaststoffe  
311 kcal Brennwert

#### 1 Gemüse vorbereiten:

3 Zucchini fein raspeln, überschüssigen Gemüsesaft abgießen und die Raspeln in eine Schüssel geben.

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel fein würfeln, die Knoblauchzehen fein hacken.

#### 2 Masse herstellen:

200 g Schafskäse fein zerbröseln und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch zu den Zucchini geben.

2,5 EL Mehl darübersieben und gut untermengen. 3 Eier (Größe M) hinzufügen und alles gründlich verrühren.

2 EL gehackte Petersilie untermischen und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

Aus der Masse kleine Küchle formen. Sollte sie zu flüssig sein, mit etwas gesiebttem Mehl nacharbeiten.

#### 3 Küchle braten:

In einer Pfanne GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Küchle darin von beiden Seiten goldbraun ausbraten.

#### 4 Soße zubereiten:

250 ml Milch (1,5 % Fett) erwärmen, 30 g GEFRO Kürbis Cremesuppe einrühren und aufkochen.

1 EL fein geschnittene Minze unterrühren.

#### 5 Anrichten & servieren:

Die Zucchini-Schafskäse-Küchle auf der Kürbis-Minzsoße anrichten und sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für eine feurige Note die Kürbissoße mit einer kleinen gehackten Chilischote aufkochen - ein spannendes Zusammenspiel aus "heißer" Chili und "kühler" Minze.

Variante: Wer es würziger mag, kann zusätzlich etwas GEFRO BIO Würzmischung Africa Style in die Kürbisse-Masse geben.