



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

Zucchinicarpaccio mit Kräutercreme und Kresse

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 250 g Magerjoghurt
- 2 Zucchini, à ca. 200 g
- 50 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 1 Fleischtomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- Gezupfte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zucchinicarpaccio mit Kräutercreme und Kresse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett 8 g Kohlenhydrate 7,7 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe 245 kcal Brennwert

1 Zucchini vorbereiten:

2 Zucchini à ca. 200 g in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben kreisförmig auf Tellern auslegen und mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

2 Marinade anrühren:

2 EL Zitronensaft mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren und über die Zucchinischeiben träufeln. Anschließend mit 50 g gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und die Kresse abschneiden. Diese gleichmäßig über die Zucchini verteilen.

3 Kräutercreme zubereiten:

1 Tomate vierteln, entkernen und die Tomatenfilets fein würfeln. 1 rote Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Kräuter mit Joghurt verrühren und mit etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

4 Fertigstellen:

Tomaten- und Zwiebelwürfel unter die Joghurtmischung rühren. Die fertige Kräutercreme portionsweise auf den Zucchinischeiben verteilen und mit frisch gezupften Kräutern garnieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Statt roter Zwiebel kann auch eine milde Frühlingszwiebel verwendet werden. Variante: Für eine cremigere Konsistenz etwas Schmand unter den Joghurt rühren - das ergibt eine besonders milde Kräutercreme.