



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

Zucchinifrikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 kg Lauch
- 400 g Zucchini
- 200 g Haferflocken
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 200 g Speisequark, 20 % Fett
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Ei, Kl. M
- Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Zucchinifrikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34 g Fett 49,7 g Kohlenhydrate 26,7 g Eiweiß 10,7 g Ballaststoffe
617 kcal Brennwert

1 Zucchinimasse vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 400 g Zucchini putzen und fein raspeln. Die Raspel mit 200 g Haferflocken vermengen. 200 ml Milch unterrühren und ca. 5 Min. quellen lassen. 1 Ei zugeben und alles gründlich verrühren. Aus der Masse kleine Frikadellen formen.

2 Dip zubereiten:

200 g Joghurt mit 200 g Speisequark verrühren. Mit Salz, GEFRO Gewürz-Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterheben.

3 Lauchsalat vorbereiten:

1 kg Lauch putzen, in sehr dünne Scheiben schneiden und gründlich waschen. Im kochenden Salzwasser bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. 2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

4 Tomatendressing anrühren & Salat marinieren:

20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore mit 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 90 ml Wasser verrühren. Lauch und Zwiebelringe zum Dressing geben und gut vermengen.

5 Zucchinifrikadellen braten & backen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Auf ein Backblech legen und etwa 10 Min. im Ofen goldbraun backen.

6 Anrichten & Servieren:

Den Lauchsalat auf Tellern anrichten. Die Zucchinifrikadellen darauflegen und mit dem Joghurt-Quark-Dip servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Drücke die Zucchini raschel vor dem Mischen leicht aus - so werden die Frikadellen fester und behalten im Ofen besser ihre Form. Variante: Statt Lauch kannst du auch einen Mix aus Lauch und feinen Karottenstreifen verwenden - harmonisiert wunderbar mit dem GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore. Nicht vergessen: Die Frikadellen erst kurz vor dem Servieren in den Ofen geben - so kommen sie schön heiß und knusprig auf den Teller.