



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

### Zucchinischnitzel mit Kräuterquark und Mais-Tomatensalat

- GEFRO Salatwürze
- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico
- GEFRO Kräuterwürze
- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 400 g Quark, 20 % Fett
- 2 mittelgroße Zucchini
- 200 g Mais, aus der Dose
- 2 Fleischtomaten, 1 rote Zwiebel
- 2 g Eier
- 4 EL Mehl
- 100 g Paniermehl
- 1 Stück rote Zwiebel
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- etwas Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz

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

## Zucchinischnitzel mit Kräuterquark und Mais-Tomatensalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett 32,8 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiß 3,9 g Ballaststoffe 359 kcal Brennwert

### 1 Zucchini vorbereiten:

2 mittelgroße Zucchini längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit frisch gepresstem Zitronensaft bestreichen und leicht salzen.

### 2 Panade vorbereiten:

2 Eier verquirlen. 4 EL Mehl und 100 g Paniermehl jeweils auf einen Teller geben. Die Zucchinischnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.

### 3 Kräuterquark zubereiten:

400 g Quark (20 % Fett) in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit etwas Zitronensaft und GEFRO Kräuterwürze abschmecken. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

### 4 Mais-Tomatensalat anrühren:

200 g Mais aus der Dose abtropfen lassen. 2 Fleischtomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. 1 rote Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP sowie 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl marinieren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

### 5 Zucchinischnitzel braten:

3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Zucchinischnitzel darin goldbraun ausbacken.

Tipps & Varianten: Tipp 1: Besonders knusprig werden die Zucchinischnitzel, wenn du sie nach dem Braten kurz auf Küchenpapier abtropfen lässt. Tipp 2: Für extra Würze kannst du etwas frisch geriebenen Parmesan ins Paniermehl mischen. Variante 1: Ersetze den Quark durch Joghurt für eine leichtere, sommerliche Version. Variante 2: Füge dem Mais-Tomatensalat etwas frische Petersilie oder Basilikum hinzu - das sorgt für zusätzliche Frische. Variante 3: Wer mag, kann die Zucchinischnitzel auch im Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 20 Min. knusprig backen statt sie zu braten.