



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gebackener Schafskäse mit Honig-Balsamicarotten

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 Eier
- 2 EL Wasser
- 4 Scheiben Schafskäse, à 120 g
- 3 EL Mehl
- 200 g Semmelbrösel
- 500 g junge Karotten
- 1 EL Butter
- 1 Bio-Orange (Saft & Schale)
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Aceto Balsamico di Modena IGP

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gebackener Schafskäse mit Honig-Balsamicarotten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett      36,9 g Kohlenhydrate      27,4 g Eiweiß      5,3 g Ballaststoffe  
592 kcal Brennwert

**Gebackener Schafskäse mit Honig-Balsamicarotten** 2 Eier mit 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren. 4 Schafskäsescheiben à 120 g in 3 EL Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und mit 200 g Semmelbröseln panieren.

500 g junge Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Karottenstücke mit 1 EL Butter, 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte**, dem Saft einer Bio-Orange und 2 EL **Balsamicoessig** in einen Topf geben. Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und im Topf mit Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Karotten mit der Schale einer Bio-Orange und etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen und darin den panierten Schafskäse von beiden Seiten goldbraun backen.

Die Honig-Balsamicarotten auf Tellern anrichten und mit 1 EL glatter, fein gehackter Petersilie bestreuen. Jeweils eine gebackene Schafskäsescheibe auf die Karotten setzen und servieren.

**Tipp:** Die Karotten eignen sich auch hervorragend als Salat. Schneiden Sie hierzu die Karotten in feine Streifen oder Scheiben und verwenden Sie anstatt der Butter 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra**. Die Garzeit richtet sich dann nach der Dicke der Karotten, diese sollten für einen Salat schön knackig sein.