



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

### Ziegenkäse mit Avocado-Tomaten-Ragout

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 250 g Kirschtomaten
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Avocados
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 250 g Ziegenkäse, Rolle

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

## Ziegenkäse mit Avocado-Tomaten-Ragout

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

44,7 g Fett      2,9 g Kohlenhydrate      11,4 g Eiweiß      3,7 g Ballaststoffe  
459 kcal Brennwert

**Ziegenkäse mit Avocado-Tomaten-Ragout:** Den Ofen auf 100 °C vorheizen. 250 g Kirschtomaten halbieren, etwas salzen und mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** vermischen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegten Ofenblech verteilen und für etwa 6 Stunden im vorgeheizten Ofen trocknen.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in eine Pfanne geben, erwärmen und den gehackten Knoblauch darin glasig andünsten. 1 rote Zwiebel schälen, fein würfeln und mit dem angedünsteten Knoblauch in eine Schüssel geben.

2 Avocados schälen, den Kern entfernen und das Fleisch würfeln. Die gewürfelte Avocado mit den getrockneten Kirschtomaten in die Schüssel geben. 2 EL frisch gepressten Zitronensaft zugeben, alles miteinander vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ragout auf Tellern anrichten.

250 g Ziegenkäse in 4 Stücke schneiden, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** beträufeln. Den Ziegenkäse auf das Ragout setzen.