



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 3 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Schafskäse
- 2 EL Mehl
- 3 Eier
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 250 ml Milch, 1,5 %
- 1 EL Minze, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,9 g Fett 15 g Kohlenhydrate 17,5 g Eiweiß 4,2 g Ballaststoffe
311 kcal Brennwert

Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße 3 Zucchini fein raspeln und in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. 1 Zwiebel fein würfeln und 2 Knoblauchzehen fein hacken.

200 g Schafskäse fein zerbröseln und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in die Schüssel zu den Zucchini geben. 2 EL Mehl in die Schüssel sieben und gleichmäßig untermengen. 3 Eier in die Masse geben und alles gut vermengen. 2 EL gehackte Petersilie untermischen und mit GEFRO Kräuterwürze würzen. Aus der Masse kleine Küchle formen und in heißem GEFRO Omega-3-Speiseöl ausbraten.

250 ml Milch, 1,5% Fett, erwärmen, 30 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe einrühren und aufkochen. 1 EL fein geschnittene Minze unterrühren.

Zucchini-Schafskäse-Küchle mit der Kürbis-Minzsoße servieren.

Tipp: Wer etwas Feuer in dieses Gericht bringen möchte, kocht die Kürbissoße mit einer kleinen gehackten Chilischote auf. Ein besonderes Geschmackserlebnis, da die »heiße« Chili auf die »kühle« Minze trifft.