



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 carpaccio mit Kräutercreme und Kresse

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 Zucchini, à ca. 200 g
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 1 Fleischtomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 250 g Magerjoghurt
- Gezupfte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini carpaccio mit Kräutercreme und Kresse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett 8 g Kohlenhydrate 7,7 g Eiweiß 3,5 g Ballaststoffe
245 kcal Brennwert

Zucchini carpaccio mit Kräutercreme und Kresse: 2 Zucchini à ca. 200 g in sehr dünne Scheiben schneiden, kreisförmig auf Tellern auslegen und mit GEFRO Kräuterwürze würzen. 2 EL Zitronensaft und 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra verrühren und die Zuchinischeiben damit beträufeln. Mit 50 g gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Kresse abschneiden und darüber verteilen.

1 Tomate vierteln, entkernen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Kräuter mit dem Joghurt verrühren und mit etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

Tomaten- und Zwiebelwürfel unter den Joghurt mischen und die Kräutercreme auf den Zuchinischeiben verteilen. Mit den frisch gezupften Kräutern garnieren.

TIPP: Anstatt der roten Zwiebel können Sie auch eine Frühlingszwiebel verwenden. Blüten von der Kapuzinerkresse sind eine hübsche und schmackhafte Alternative für die Garnitur