



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Zucchini-Frikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing

- GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g Zucchini
- 200 g Haferflocken
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 Ei, Kl. M
- 200 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 200 g Speisequark, 20 % Fett
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 kg Lauch
- 2 rote Zwiebeln

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

## Zucchini-Frikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34 g Fett      49,7 g Kohlenhydrate      26,7 g Eiweiß      10,7 g Ballaststoffe  
617 kcal Brennwert

**Zucchini-Frikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing:** Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 400 g Zucchini putzen und mit der Küchenreibe fein raspeln. Die Zucchini-Raspeln mit 200 g Haferflocken vermengen, 200 ml Milch unterrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen. 1 Ei unter die Zuchinimasse mengen und gut verrühren. Aus der Masse kleine Frikadellen formen.

200 g Joghurt mit 200 g Speisequark verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermischen.

1 kg Lauch putzen, in sehr dünne Scheiben schneiden und waschen. Die Lauchscheiben in kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen. 2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore mit 90 ml GEFRO Nativem Olivenöl Extra und 90 ml Wasser verrühren. Den Lauch und die Zwiebelringe in die Schüssel geben und mit dem Tomatendressing marinieren.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchini-Frikadellen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Die Frikadellen auf ein Backblech legen, für etwa 10 Minuten in den Ofen geben und goldbraun backen.

Den Lauchsalat mit den Zucchini-Frikadellen auf Tellern anrichten und mit dem Joghurt-Quark-Dip servieren.