



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

### Schnelles Zucchini gratin

- GEFRO Suppe
- GEFRO Helle Soße
- GEFRO Kräuterwürze
- 750 g Zucchini (4 kleine)
- 3 Eier
- 250 g Magerquark
- 5 EL Sahne oder Milch, à ca. 10 ml
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt oder etwas geriebenen Muskatnuss
- Cayennepfeffer
- 100 g geriebener Gouda

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

## Schnelles Zucchini gratin

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,5 g Fett      11,7 g Kohlenhydrate      24,2 g Eiweiß      278 kcal Brennwert

**Schnelles Zucchini gratin:** 3 Eier, 250 g Magerquark, 5 EL Sahne oder Milch (ca. 50 ml) und 2 EL GEFRO Helle Soße mit einem Schneebesen gut verquirlen. 1 Knoblauchzehe, zerdrückt oder etwas geriebenen Muskatnuss, 1 TL GEFRO Suppe, 1/2 TL GEFRO Kräuterwürze und Cayennepfeffer dazugeben und ebenfalls gut unterrühren.

Die Eier/Quarkmasse über die Zucchini gießen. 100 g geriebenen Käse über den Auflauf streuen und das Gratin bei 250°C im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Min. backen.

**Tipp:** Zucchini gratin eignet sich ideal als besondere Gemüsebeilage zu Fisch oder Fleisch, aber auch als leichtes Hauptgericht.

**Variante:** Anstatt Käse kann man auch Sesam (in trockener Pfanne geröstet) kurz vor dem Servieren darüberstreuen.