



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Fetakäse im Zucchini mantel mit Pestokartoffeln

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Pesto Verde
- 600 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 2 kleine Zucchini
- Salz
- 4 Stücke Fetakäse, à ca. 100 g
- 250 g Kirschtomaten
- 4 Zweige Thymian

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Fetakäse im Zucchini mantel mit Pestokartoffeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

28 g Fett	25 g Kohlenhydrate	23,2 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	450 kcal
Brennwert				

Fetakäse im Zucchini mantel mit Pestokartoffeln

1. Kartoffeln garen:

Den Backofen auf 180°C vorheizen.
600 g kleine, festkochende Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen.
Abgießen, etwas abkühlen lassen und beiseitestellen.

2. Zucchini streifen vorbereiten:

2 kleine Zucchini putzen und längs mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln.
Die Scheiben 30 Sek. in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Fetakäse einwickeln:

4 Fetakäse-Stücke mit den Zucchini streifen umwickeln und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

4. Tomaten vorbereiten & alles in die Form legen:

250 g Kirschtomaten halbieren.
Den eingewickelten Fetakäse mit den Tomaten und 4 Thymianzweigen in eine ofenfeste Form legen.
Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln.

5. Backen:

Die Form für etwa 15 Min. in den Ofen geben.

6. Pestokartoffeln zubereiten:

Die gekochten Kartoffeln schälen.
1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten.
GEFRO Pesto Verde nach Packungsangabe zubereiten, zugeben und gut durchschwenken.

7. Anrichten & Servieren:

Den Fetakäse mit den Kirschtomaten auf Tellern anrichten und die Pestokartoffeln dazugeben.
Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tip: Die Zucchini streifen nach dem Blanchieren unbedingt gut trocken tupfen – so haften sie besser am Feta und werden im Ofen nicht wässrig.

Variante: Statt Thymian passen auch mediterrane Kräuter wie Oregano oder ein Hauch GEFRO

Würzmischung Bella Italia wunderbar zu Tomaten und Feta.

☞ **Nicht vergessen:** Die Kartoffeln erst kurz vor dem Servieren mit dem **GEFRO Pesto Verde** mischen – so bleibt das Aroma besonders frisch und intensiv.