



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

Gebackener Schafskäse mit Honig-Balsamicokarotten

- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Eier
- 2 EL Wasser
- 4 Scheiben Schafskäse, à 120 g
- 3 EL Mehl
- 200 g Semmelbrösel
- 500 g junge Karotten
- 1 EL Butter
- 1 Bio-Orange (Saft & Schale)
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Aceto Balsamico di Modena IGP
- 2 EL Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebackener Schafskäse mit Honig-Balsamicokarotten

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett	36,9 g Kohlenhydrate	27,4 g Eiweiß	5,3 g Ballaststoffe	592
kcal Brennwert				

Gebackener Schafskäse mit Honig-Balsamicokarotten

1⌘ Vorbereiten & Panieren:

2 Eier mit 2 EL Wasser in einer Schüssel verrühren. 4 Scheiben Schafskäse (à 120 g) zuerst in 3 EL Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und abschließend mit 200 g Semmelbröseln panieren.

2⌘ Karotten garen:

500 g junge Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Karottenstücke mit 1 EL Butter, 2 EL Honig dem Saft einer Bio-Orange und 2 EL **GEFRO Aceto Balsamico di Modena** in einen Topf geben.

Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und mit Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit der Schale einer Bio-Orange und etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

3⌘ Schafskäse backen:

2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen. Den panierten Schafskäse darin von beiden Seiten goldbraun backen

4⌘ Anrichten & Servieren:

Die Honig-Balsamicokarotten auf Tellern anrichten und mit 1 EL fein gehackter, glatter Petersilie bestreuen.

Jeweils eine gebackene Schafskäsescheibe auf die Karotten setzen und servieren.

⌘ Tipp:

Die Karotten eignen sich auch hervorragend als Salat. Schneide sie dafür in feine Streifen oder Scheiben und verwende statt Butter 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Karotten.