



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

Gebratener Ricotta mit Kürbis und Rucola

- GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Brat- und Frittieröl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 4 Rispen Kirschtomaten
- 250 g Ricotta
- 60 g Semmelbrösel
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Ei
- 1 Bund Rucola
- 20 schwarze Oliven

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratener Ricotta mit Kürbis und Rucola

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,2 g Fett	20 g Kohlenhydrate	20,2 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	406 kcal
Brennwert				

Gebratener Ricotta mit Kürbis und Rucola

1▣ Kürbis und Tomaten vorbereiten:

Heize den Backofen auf 180 °C vor.

Halbiere 1 kleinen Hokkaidokürbis, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in Spalten.

Verteile die Kürbisspalten auf einem Backblech, würze sie mit etwas **GEFRO Suppe** und beträufle sie mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**.

Backe den Kürbis etwa 30 Minuten, und lege nach 20 Minuten die 4 Rispen Kirschtomaten dazu.

2▣ Ricottabrät zubereiten:

Vermenge 250 g Ricotta mit 60 g Semmelbröseln und 60 g frisch geriebenem Parmesan.

Rühre 1 Ei unter und würze die Masse mit **GEFRO Kräuterwürze**.

Forme daraus 8 kleine Bratlinge.

3▣ Ricottabrätlinge braten:

Erhitze 1 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer Pfanne.

Brate die Ricottabrätlinge darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten goldbraun an.

4▣ Anrichten:

Verteile 1 Bund Rucola auf Tellern, setze die Kürbisspalten und Tomatenrispen darauf und beträufle alles mit dem entstandenen Sud.

Lege den gebratenen Ricotta dazu, gib 20 schwarze Oliven darüber und serviere das Gericht sofort.

▣ Tipp:

Anstelle von Ricotta kannst du auch Quark verwenden.

Wickle ihn dazu in ein Küchentuch und drücke die Flüssigkeit leicht heraus, damit die Bratlinge schön fest werden.