



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

Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse

- 5 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 rosa Grapefruit
- 4 mittelgroße Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 Zweige Basilikum
- 200 g Ziegenkäse, Rolle
- 2 EL gehackte Walnusskerne
- 2 EL Bio-Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27,7 g Fett	14,9 g Kohlenhydrate	14,2 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe	387 kcal
Brennwert				

Gegrillte Zucchini mit Ziegenkäse:

1. Zutaten vorbereiten:

1 rosa Grapefruit mit einem scharfen Messer schälen und dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und beiseitelegen.

4 mittelgroße Zucchini putzen und in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben mit 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** marinieren und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

2. Zucchini grillen:

Die marinierten Zuchinischeiben portionsweise in einer Grillpfanne von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. Anschließend in eine Schüssel geben.

3. Marinade zubereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken.

In einer kleinen Pfanne 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen und den Knoblauch kurz andünsten.

1 EL Honig, 1 TL abgeriebene Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft zugeben und alles zu einer Marinade verrühren.

4. Zucchini anrichten:

Die gegrillten Zuchinischeiben mit der Marinade vermengen und die gezupften Basilikumblätter unterheben.

5. Servieren:

Die marinierten Zuchinischeiben zusammen mit den Grapefruitfilets auf Tellern verteilen. 200 g Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden, auf den Zucchini anrichten und mit 2 EL gehackten Walnusskernen bestreuen.

Tipps & Varianten:

Tip: Für eine frische Note einige Blättchen Minze fein hacken und kurz vor dem Servieren über den Salat streuen – das harmonisiert wunderbar mit der Grapefruit und dem Ziegenkäse.

Variante 1: Statt Grapefruit können auch Orangenfilets verwendet werden. Sie geben dem Gericht eine mildere, süßere Zitrusnote.

Variante 2: Für eine herzhaftere Variante den Ziegenkäse durch Feta ersetzen und zusätzlich ein paar schwarze Oliven untermischen – so entsteht ein mediterraner Zucchini-Salat.