



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

Parmesanfrikadellen mit Ofengemüse

- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 800 g mageres Rinderhackfleisch
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 3 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 Ei
- 2 kleine Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 1 Stange Lauch
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g kleine Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Bögen Backpapier
- 4 Zweige Zitronenthymian
- null

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Parmesanfrikadellen mit Ofengemüse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

44,9 g Fett	6,6 g Kohlenhydrate	39,2 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	599
kcal Brennwert				

Parmesanfrikadellen mit Ofengemüse

1. Frikadellen vorbereiten:

800 g Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben.
60 g fein geriebenen Parmesan, 3 EL fein gehackte Petersilie und 1 Ei untermengen.
Alles zu einer glatten Masse verkneten und mit **GEFRO Fleischwürze** abschmecken.
12 kleine Frikadellen formen und bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

2. Ofengemüse vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2 Zucchini putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
1 gelbe Paprika entkernen und würfeln.
1 Stange Lauch längs halbieren, gründlich waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden.
150 g Kirschtomaten und 100 g Champignons halbieren.
1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein streifen.
1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken.
Alles in einer Schüssel vermengen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

3. Gemüsepackchen füllen & garen:

Das Gemüse mittig auf einzelne Backpapierbögen verteilen.
Jeweils mit 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln und einen Thymianzweig darauflegen.
Zu kompakten Packchen falten, indem die Ränder mehrfach eingeschlagen und festgedrückt werden.
Die Packchen auf ein Backblech legen und etwa 15 Minuten im Ofen garen.

4. Frikadellen braten:

In einer großen Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen.
Die Frikadellen darin bei mittlerer Temperatur 5 Minuten pro Seite braten, bis sie vollständig gar sind.

5. Anrichten & Servieren:

Die Gemüsepackchen auf Tellern öffnen und je drei Parmesanfrikadellen daraufsetzen.
Sofort servieren und genießen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für besonders saftige Frikadellen die Hackmasse nicht zu lange kneten – so bleibt sie locker.

■ **Variante:** Das Ofengemüse lässt sich wunderbar abwandeln: Süßkartoffeln, Auberginen oder Brokkoli passen ebenfalls hervorragend dazu.

