



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Ziegenkäse mit Avocado-Tomaten-Ragout

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 3 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 250 g Kirschtomaten
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 2 Avocados
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 250 g Ziegenkäse, Rolle

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Ziegenkäse mit Avocado-Tomaten-Ragout

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                     |               |                     |     |
|----------------|---------------------|---------------|---------------------|-----|
| 44,7 g Fett    | 2,9 g Kohlenhydrate | 11,4 g Eiweiß | 3,7 g Ballaststoffe | 459 |
| kcal Brennwert |                     |               |                     |     |

### Ziegenkäse mit Avocado-Tomaten-Ragout

#### 1🍅 Tomaten trocknen:

Den Ofen auf 100 °C vorheizen. 250 g Kirschtomaten halbieren, leicht salzen und mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** vermengen. Die Tomatenhälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und etwa 6 Stunden im Ofen trocknen lassen, bis sie leicht schrumpfen und aromatisch sind.

#### 2🧄 Ragout vorbereiten:

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin glasig andünsten. 1 rote Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Knoblauch in eine Schüssel geben.

#### 3🥑 Avocado und Tomaten mischen:

2 Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Avocadowürfel mit den getrockneten Kirschtomaten in die Schüssel geben. 2 EL frisch gepressten Zitronensaft hinzufügen, alles vorsichtig vermengen und mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken. Das Ragout auf Tellern anrichten.

#### 4🧀 Ziegenkäse zubereiten:

250 g Ziegenkäse in 4 Stücke schneiden, leicht mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen und mit 1 EL **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** beträufeln. Den Käse auf das Avocado-Tomaten-Ragout setzen.

#### 🍴 Tipps & Varianten:

🍴 **Tipp:** Der Ziegenkäse schmeckt besonders lecker, wenn er kurz im Ofen überbacken oder auf dem Grill leicht angeröstet wird.

🍴 **Variante:** Wer es fruchtiger mag, kann das Ragout mit ein paar Granatapfelkernen oder etwas Limettensaft verfeinern.