



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

Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 30 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 3 Zucchini, mittelgroß und fest
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Schafskäse
- 2,5 EL Mehl
- 3 Eier, Größe M
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 250 ml Milch, 1,5 %
- 1 EL Minze, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,9 g Fett	15 g Kohlenhydrate	17,5 g Eiweiß	4,2 g Ballaststoffe	311 kcal
Brennwert				

Zucchini-Schafskäse-Küchle auf Kürbis-Minzsoße

1. Gemüse vorbereiten:

3 Zucchini fein raspeln, überschüssigen Gemüsesaft abgießen und die Raspeln in eine Schüssel geben.
1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel fein würfeln, die Knoblauchzehen fein hacken.

2. Masse herstellen:

200 g Schafskäse fein zerbröseln und zusammen mit Zwiebel und Knoblauch zu den Zucchini geben.
2,5 EL Mehl darübersieben und gut untermengen. 3 Eier (Größe M) hinzufügen und alles gründlich verrühren.
2 EL gehackte Petersilie untermischen und mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.
Aus der Masse kleine Küchle formen. Sollte sie zu flüssig sein, mit etwas gesiebt Mehl nacharbeiten.

3. Küchle braten:

In einer Pfanne **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Küchle darin von beiden Seiten goldbraun ausbraten.

4. Soße zubereiten:

250 ml Milch (1,5 % Fett) erwärmen, 30 g **GEFRO Kürbis Cremesuppe** einrühren und aufkochen. 1 EL fein geschnittene Minze unterrühren.

5. Anrichten & servieren:

Die Zucchini-Schafskäse-Küchle auf der Kürbis-Minzsoße anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Für eine feurige Note die Kürbissoße mit einer kleinen gehackten Chilischote aufkochen – ein spannendes Zusammenspiel aus „heißer“ Chili und „kühler“ Minze.

Variante: Wer es würziger mag, kann zusätzlich etwas **GEFRO BIO Würzmischung Africa Style** in die Küchle-Masse geben.