



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 Carpaccio mit Kräutercreme und Kresse

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 Zucchini, à ca. 200 g
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 1 Kästchen Gartenkresse
- 1 Fleischtomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 250 g Magerjoghurt
- Gezupfte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini Carpaccio mit Kräutercreme und Kresse

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,3 g Fett	8 g Kohlenhydrate	7,7 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe	245 kcal
Brennwert				

Zucchini Carpaccio mit Kräutercreme und Kresse

1. Zucchini vorbereiten:

2 Zucchini à ca. 200 g in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben kreisförmig auf Tellern auslegen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

2. Marinade anrühren:

2 EL Zitronensaft mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren und über die Zuchinischeiben träufeln. Anschließend mit 50 g gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und die Kresse abschneiden. Diese gleichmäßig über die Zucchini verteilen.

3. Kräutercreme zubereiten:

1 Tomate vierteln, entkernen und die Tomatenfilets fein würfeln. 1 rote Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Kräuter mit Joghurt verrühren und mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4. Fertigstellen:

Tomaten- und Zwiebelwürfel unter die Joghurtmischung rühren. Die fertige Kräutercreme portionsweise auf den Zuchinischeiben verteilen und mit frisch gezupften Kräutern garnieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Statt roter Zwiebel kann auch eine milde Frühlingszwiebel verwendet werden.

■ **Variante:** Für eine cremigere Konsistenz etwas Schmand unter den Joghurt rühren – das ergibt eine besonders milde Kräutercreme.