



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-Frikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodori
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 400 g Zucchini
- 200 g Haferflocken
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 Ei, Kl. M
- 200 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 200 g Speisequark, 20 % Fett
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 kg Lauch
- 2 rote Zwiebeln

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Frikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

34 g Fett	49,7 g Kohlenhydrate	26,7 g Eiweiß	10,7 g Ballaststoffe	617 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Zucchini-Frikadellen mit Lauchsalat in Tomatendressing

1. Zucchini-Masse vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
400 g Zucchini putzen und fein raspeln.
Die Raspel mit 200 g Haferflocken vermengen.
200 ml Milch unterrühren und ca. 5 Min. quellen lassen. 1 Ei zugeben und alles gründlich verrühren.
Aus der Masse kleine Frikadellen formen.

2. Dip zubereiten:

200 g Joghurt mit 200 g Speisequark verrühren.
Mit Salz, GEFRO Gewürz-Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken.
2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterheben.

3. Lauchsalat vorbereiten:

1 kg Lauch putzen, in sehr dünne Scheiben schneiden und gründlich waschen.
Im kochenden Salzwasser bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2 rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

4. Tomatendressing anrühren & Salat marinieren:

20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodori mit 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 90 ml Wasser verrühren.
Lauch und Zwiebelringe zum Dressing geben und gut vermengen.

5. Zucchini-Frikadellen braten & backen:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
Die Frikadellen darin von beiden Seiten kurz anbraten.
Auf ein Backblech legen und etwa 10 Min. im Ofen goldbraun backen.

6. Anrichten & Servieren:

Den Lauchsalat auf Tellern anrichten.
Die Zucchini-Frikadellen darauflegen und mit dem Joghurt-Quark-Dip servieren.

Tipps & Varianten

■ **Tipp:** Drücke die Zuchiniraspel vor dem Mischen leicht aus – so werden die Frikadellen fester und behalten im Ofen besser ihre Form.

■ **Variante:** Statt Lauch kannst du auch einen Mix aus Lauch und feinen Karottenstreifen

verwenden – harmoniert wunderbar mit dem **GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore**.

☒ **Nicht vergessen:** Die Frikadellen erst kurz vor dem Servieren in den Ofen geben – so kommen sie schön heiß und knusprig auf den Teller.