



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 Schnitzel mit Kräuterquark und Mais-Tomatensalat

- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 5 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 mittelgroße Zucchini
- etwas Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 100 g Paniermehl
- 400 g Quark, 20 % Fett
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 200 g Mais, aus der Dose
- 2 Fleischtomaten, 1 rote Zwiebel
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 rote Zwiebel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini Schnitzel mit Kräuterquark und Mais-Tomatensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett	32,8 g Kohlenhydrate	18 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	359 kcal
Brennwert				

Zucchini Schnitzel mit Kräuterquark und Mais-Tomatensalat

1. Zucchini vorbereiten:

2 mittelgroße Zucchini längs in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit frisch gepresstem Zitronensaft bestreichen und leicht salzen.

2. Panade vorbereiten:

2 Eier verquirlen. 4 EL Mehl und 100 g Paniermehl jeweils auf einen Teller geben. Die Zuccinischeiben zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.

3. Kräuterquark zubereiten:

400 g Quark (20 % Fett) in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit etwas Zitronensaft und **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

4. Mais-Tomatensalat anrühren:

200 g Mais aus der Dose abtropfen lassen. 2 Fleischtomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. 1 rote Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles in eine Schüssel geben und mit 2 EL **Aceto Balsamico di Modena IGP** sowie 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** marinieren. Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

5. Zucchini Schnitzel braten:

3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und die panierten Zuccinischeiben darin goldbraun ausbacken.

Tipps & Varianten:

Tipps:
Tipps 1: Besonders knusprig werden die Zucchini Schnitzel, wenn du sie nach dem Braten kurz auf Küchenpapier abtropfen lässt.

Tipps 2: Für extra Würze kannst du etwas frisch geriebenen Parmesan ins Paniermehl mischen.

Variante 1: Ersetze den Quark durch Joghurt für eine leichtere, sommerliche Version.

Variante 2: Füge dem Mais-Tomatensalat etwas frische Petersilie oder Basilikum hinzu – das sorgt für zusätzliche Frische.

Variante 3: Wer mag, kann die Zucchini Schnitzel auch im Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 20 Min. knusprig backen statt sie zu braten.