



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

Bunter Tortellini-Salat mit Mozzarella

- GEFRO Salatwürze
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g frische Tortellini mit Käsefüllung, aus dem Kühlregal
- Salz
- 2 Karotten
- 100 g Zuckerschoten
- 1 rote Paprika
- 1 Kugel Mozzarella
- 1 Bund Basilikum
- 150 g Joghurt
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bunter Tortellini-Salat mit Mozzarella

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,9 g Fett	35,3 g Kohlenhydrate	34,3 g Eiweiß	10,6 g Ballaststoffe	433
kcal Brennwert				

Bunter Tortellini-Salat mit Mozzarella

1⌘ Tortellini und Gemüse vorbereiten:

500 g frische Tortellini mit Käsefüllung nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. 100 g Zuckerschoten putzen und halbieren.

1 rote Paprika vierteln, Stiel und Kerne entfernen und die Paprikaviertel würfeln.

Die Karottenstreifen und Zuckerschoten jeweils separat in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2⌘ Dressing anrühren:

150 g Joghurt mit 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft, 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und **GEFRO Salatwürze** glatt rühren.

3⌘ Salat mischen:

1 Kugel Mozzarella in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Die Basilikumblätter (1 Bund) von den Stielen zupfen.

Tortellini, Gemüse, Basilikum und Mozzarellastücke in eine große Schüssel geben, das Dressing darübergeben und alles gut vermengen.

4⌘ Anrichten & Servieren:

Den bunten Tortellini-Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Der Salat schmeckt besonders frisch, wenn man ihn vor dem Servieren etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lässt.

⌘ **Variante:** Wer mag, kann zusätzlich halbierte Kirschtomaten oder einige schwarze Oliven untermischen – das sorgt für eine mediterrane Note.