



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Italienischer Brotsalat mit Spargel und Mozzarella

- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- Salz
- 250 g Kirschtomaten
- 250 g Ciabattabrot
- 1 Bund Basilikum
- 150 g Mozzarella
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Italienischer Brotsalat mit Spargel und Mozzarella

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |               |                     |     |
|----------------|----------------------|---------------|---------------------|-----|
| 32,7 g Fett    | 36,9 g Kohlenhydrate | 18,6 g Eiweiß | 5,1 g Ballaststoffe | 522 |
| kcal Brennwert |                      |               |                     |     |

### Italienischer Brotsalat mit Spargel und Mozzarella

#### 1. Spargel vorbereiten:

500 g weißen Spargel schälen und – wie auch den grünen Spargel, falls verwendet – die holzigen Enden entfernen.

Die Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

In reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

#### 2. Gemüse & Brot vorbereiten:

250 g Kirschtomaten halbieren.

250 g Ciabattabrot in ca. 2 cm große Würfel schneiden oder grob zupfen.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.

150 g Mozzarella grob in Stücke zupfen.

2 Knoblauchzehen schälen und halbieren.

#### 3. Ciabatta anrösten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra mit den Knoblauchhälften in einer großen Pfanne erhitzen. Die Ciabattawürfel darin rundum goldbraun rösten.

Knoblauch anschließend entfernen und das Brot in eine große Schüssel geben.

#### 4. Salat mischen:

Den gegarten Spargel, die Kirschtomaten, den Mozzarella und die Basilikumblätter zum gerösteten Ciabatta geben und alles locker vermengen.

#### 5. Dressing zubereiten & Salat marinieren:

Aus 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 2 EL GEFRO Balsamico-Essig, 4 EL Wasser und 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia ein Dressing rühren.

Den Brotsalat damit marinieren.

#### 6. Anrichten & Servieren:

In Schalen oder tiefen Tellern anrichten und sofort servieren – am besten lauwarm.

#### Tipps & Varianten:

**Tip:** Der Brotsalat schmeckt besonders aromatisch, wenn das Ciabatta leicht trocken ist – ideal zur Resteverwertung!

**Variante:** Für extra Frische kann etwas fein geriebene Zitronenschale über den fertigen Salat

gestreut werden.