



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

Lauwarmer Zucchini-Tomatensalat

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 12 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 30 ml GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 1 Zucchini
- 8 Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 5 Strauchtomaten
- 2 Gewürzgurken
- 1 gelbe Paprika
- 0,5 Bund Petersilie
- ein paar Blätter Oregano und Basilikum
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lauwarmer Zucchini-Tomatensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,9 g Fett	4,8 g Kohlenhydrate	3,6 g Eiweiß	4,7 g Ballaststoffe	166 kcal
Brennwert				

Lauwarmer Zucchini-Tomatensalat

1. Gemüse anbraten:

1 Zucchini und 8 Champignons putzen und fein würfeln.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

2. Frisches Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprika vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

5 Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden.

Die Kräuter in feine Streifen schneiden.

Alles zusammen in eine Schüssel geben.

3. Dressing anrühren:

Aus 12 g **GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore**, 30 ml **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** und 60 ml warmem Wasser ein Dressing rühren.

Über den Salat geben und gut vermengen.

4. Servieren:

Das leicht warme Gemüse unterheben, kurz durchziehen lassen und servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Der Salat schmeckt auch kalt hervorragend und eignet sich ideal als Meal-Prep oder Grillbeilage.

Variante: Für einen frischen Akzent kannst du 1 TL Zitronensaft oder fein gehackten Basilikum ergänzen.