



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

Mozzarella auf Bohnensalat mit Pesto Verde

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Pesto Verde
- 60 g weiße Bohnen
- 60 g Wachtelbohnen, beide über Nacht eingeweicht
- 250 g Buschbohnen
- Salz
- 1 EL Weißweinessig
- Zucker
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Kugeln Mozzarella
- 8 Scheiben Ciabattabrot

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mozzarella auf Bohnensalat mit Pesto Verde

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30 g Fett	47,3 g Kohlenhydrate	33 g Eiweiß	8,4 g Ballaststoffe	601 kcal
Brennwert				

Mozzarella auf Bohnensalat mit Pesto Verde

1. Bohnen vorbereiten:

60 g weiße Bohnen und 60 g Wachtelbohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen jeweils separat in kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Buschbohnen garen & Salat mischen:

250 g Buschbohnen putzen und nach Belieben halbieren oder vierteln. Ebenfalls in kochendem Salzwasser bissfest garen und sofort unter kaltem Wasser abschrecken. Alle Bohnen in eine Schüssel geben und mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** sowie 1 EL Weißweinessig marinieren. Mit Salz, 1 Prise Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den Bohnensalat auf Tellern anrichten.

3. Mozzarella vorbereiten:

4 Mozzarellakugeln halbieren und auf den Bohnensalat setzen. Jede Portion mit 1 EL **GEFRO Pesto Verde** beträufeln.

4. Brot anrösten:

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und 8 Scheiben Ciabattabrot darin von beiden Seiten anrösten.

5. Anrichten & Servieren:

Den Mozzarella-Bohnensalat mit dem frisch gerösteten Ciabattabrot servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Verwenden Sie Büffelmozzarella – er ist besonders cremig und intensiver im Geschmack als Mozzarella aus Kuhmilch.

■ **Variante 1:** Etwas frisch geriebener Zitronenabrieb über dem Mozzarella bringt eine leichte, frische Note, die wunderbar mit **GEFRO Pesto Verde** harmoniert.

■ **Variante 2:** Fein geschnittenes Basilikum oder Petersilie passen hervorragend zu den Bohnen und unterstreichen die mediterranen Aromen.