



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 mit Tomatensalat gefüllt

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 große Kugeln Mozzarella, à ca. 150 g
- 1 Bund Basilikum
- 40 g Pinienkerne
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mozzarella mit Tomatensalat gefüllt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

50,2 g Fett	6,1 g Kohlenhydrate	28,2 g Eiweiß	3,4 g Ballaststoffe	614 kcal Brennwert
-------------	---------------------	---------------	---------------------	--------------------

Mozzarella mit Tomatensalat gefüllt

1⌘ Mozzarella vorbereiten:

4 Mozzarellakugeln mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Achte darauf, dass rundherum ein Rand stehen bleibt. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2⌘ Pinienkerne rösten:

40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und kurz abkühlen lassen.

3⌘ Tomatensalat mischen:

2 mittelgroße Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln.

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

20 g **GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 90 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 90 ml Wasser verrühren.

Tomatenwürfel, Zwiebelstreifen und Basilikum in einer Schüssel vermengen und mit dem Dressing marinieren.

4⌘ Mozzarella füllen:

Die Mozzarellakugeln innen leicht mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

Den frischen Tomatensalat in die Mulden und darüber hinaus füllen, leicht andrücken.

5⌘ Anrichten & Servieren:

Die gefüllten Mozzarellakugeln auf Tellern anrichten, die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen und sofort servieren.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Stelle die ausgehöhlten Mozzarellakugeln vor dem Füllen etwa 10 Minuten kalt. Dadurch bleiben sie stabil und lassen sich leichter befüllen.

⌘ **Variante:** Verwende für eine mildere, fruchtige Note kleine Kirschtomaten – sie bringen zusätzliche Süße in den Tomatensalat.

⌘ **Nicht vergessen:** Für ein Sommerbuffet lassen sich die gefüllten Mozzarellakugeln schon einige Stunden vorher vorbereiten und gekühlt lagern – erst kurz vor dem Servieren die Pinienkerne darübergeben.