



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-Tomaten-Petersilien-Salat

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing
- Gartenkräuter
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g Zartweizen
- 200 g Mini-Mozzarella
- 3 Fleischtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Frühlingszwiebeln

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Mozzarella-Tomaten-Petersilien-Salat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,9 g Fett	22,3 g Kohlenhydrate	14,5 g Eiweiß	4,9 g Ballaststoffe	451
kcal Brennwert				

Mozzarella-Tomaten-Petersilien-Salat

1. Zartweizen vorbereiten:

100 g Zartweizen nach Packungsangabe garen, anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Gemüse & Mozzarella schneiden:

200 g Mini-Mozzarella halbieren.
3 Fleischtomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden.
4 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

3. Dressing anrühren:

20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter in eine große Schüssel geben.
Mit 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

4. Salat mischen:

Alle vorbereiteten Zutaten in die Schüssel geben und sorgfältig mit dem Kräuterdressing marinieren.

5. Anrichten & Servieren:

Den frischen Salat in Schalen anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Für extra Frische den Salat vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen – so verbindet sich das Dressing perfekt mit dem Zartweizen.

Variante: Ein Spritzer Zitronensaft macht den Salat noch leichter und sommerlicher, ohne den ursprünglichen Geschmack zu verändern.

Nicht vergessen: Zartweizen rechtzeitig abkühlen lassen, damit der Mozzarella nicht schmilzt und die Tomatenwürfel ihr Aroma behalten.