



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

Ochsenherztomaten mit Mozzarella gefüllt

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 große Ochsenherztomaten
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 200 g Büffelmozzarella
- 80 g Ciabatta
- 1 kleiner Bund Basilikum
- 40 g Pinienkerne
- 1 rote Zwiebel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Ochsenherztomaten mit Mozzarella gefüllt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,6 g Fett	18,5 g Kohlenhydrate	14,5 g Eiweiß	4,2 g Ballaststoffe	484
kcal Brennwert				

Ochsenherztomaten mit Mozzarella gefüllt

1. Tomaten vorbereiten:

Von 4 Ochsenherztomaten ca. 1 cm dicke Kappen abschneiden.
Die Tomaten sorgfältig aushöhlen und innen mit etwas Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

2. Füllung vorbereiten:

200 g Büffelmozzarella in kleine Würfel schneiden.
80 g Ciabatta sehr fein würfeln.
1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten.
Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

3. Dressing anrühren & Füllung mischen:

20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore mit 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 90 ml Wasser verrühren.
Brotwürfel, Basilikum, Mozzarella und Zwiebelstreifen in einer Schüssel vermengen und mit dem Dressing marinieren.

4. Füllen & Servieren:

Die Tomaten großzügig mit dem Mozzarellasalat füllen.
Mit den Tomatenkappen dekorativ verschließen oder daneben anrichten und servieren.

■ **Tipp:** Die gefüllten Tomaten schmecken besonders erfrischend, wenn sie vor dem Servieren 10–15 Minuten im Kühlschrank durchziehen dürfen.

■ **Variante:** Für einen mediterranen Touch kannst du zusätzlich ein paar schwarze Oliven klein schneiden und unter die Füllung mischen – sie harmonieren perfekt mit Mozzarella und Basilikum.