



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

Sellerie-Zucchini-Salat mit Tomaten und Mozzarella

- 1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 0,5 Knolle Sellerie
- 1 mittelgroße Zucchini
- 60 g Schmand
- 0,5 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Fleischtomaten
- 300 g Mozzarella
- 1 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sellerie-Zucchini-Salat mit Tomaten und Mozzarella

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,7 g Fett	7,6 g Kohlenhydrate	16,5 g Eiweiß	4 g Ballaststoffe	336 kcal
Brennwert				

Sellerie-Zucchini-Salat mit Tomaten und Mozzarella

1. Sellerie und Zucchini vorbereiten:

1/2 Sellerieknolle schälen und sehr fein raspeln.

1 Zucchini putzen und ebenfalls fein raspeln.

Beides in eine Schüssel geben und mit 60 g Schmand, 1/2 TL Oregano und 1 TL Zitronensaft vermengen.

Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

2. Tomaten & Mozzarella schneiden:

4 Fleischtomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

300 g Mozzarella in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

3. Dressing anrühren:

Aus 1 EL **GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter**, 60 ml Wasser und 30 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** ein Dressing rühren.

4. Anrichten & Servieren:

Die Tomatenscheiben auf Tellern auslegen und mit dem Dressing marinieren.

Den Sellerie-Zucchini-Salat darauf verteilen.

Mozzarellawürfel und Basilikumblätter darüberstreuen.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Besonders frisch schmeckt der Salat, wenn die geraspelten Gemüse vor dem Vermengen kurz gekühlt werden – so bleibt die Struktur schön knackig.

■ **Variante:** Für mehr Farbe können Sie zusätzlich gelbe oder orangefarbene Tomaten verwenden.