



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Mozzarella auf Bohnensalat mit Pesto Verde

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl 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](http://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:** 60 g weiße und 60 g Wachtelbohnen über Nacht einweichen. Die eingeweichten Bohnen jeweils separat in kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

250 g Buschbohnen putzen, nach Belieben halbieren oder vierteln und ebenfalls in kochendem Salzwasser bissfest garen. Mit kaltem Wasser abkühlen. Alle Bohnen in eine Schüssel geben und mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** sowie 1 EL Weißweinessig marinieren. Mit Salz, einer Prise Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die marinierten Bohnen auf Tellern anrichten.

4 Mozzarellakugeln halbieren und auf die Bohnen setzen. Jeweils mit 1 EL **GEFRO Pesto Verde** beträufeln.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in eine Pfanne geben und 8 Scheiben Ciabattabrot darin von beiden Seiten anrösten. Den Mozzarella-Bohnensalat mit dem gerösteten Brot servieren.

**TIPP:** Verwenden Sie zur Zubereitung für diesen Salat Büffelmozzarella. Dieser ist von besonders cremiger Konsistenz und kräftiger im Geschmack als Kuhmilchmozzarella.