



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 mit Tomatensalat gefüllt

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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:** 4 Mozzarellakugeln mit einem Kugelausstecher aushöhlen, dabei einen dünnen Rand lassen. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

2 mittelgroße Tomaten vierteln, entkernen und die Tomatenviertel in feine Würfel schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 90 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 90 ml Wasser verrühren. Die Basilikumstreifen, die Tomatenwürfel und die Zwiebelstreifen in einer Schüssel vermischen und mit dem Dressing marinieren. Die Mozzarellakugeln mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Tomatensalat füllen.

Auf Tellern anrichten, die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen und servieren.