



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

Italienischer Brotsalat mit Spargel und Mozzarella

- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 5 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- Salz
- 250 g Kirschtomaten
- 250 g Ciabattabrot
- 1 Bund Basilikum
- 150 g Mozzarella
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Balsamico-Essig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Italienischer Brotsalat mit Spargel und Mozzarella

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,7 g Fett	36,9 g Kohlenhydrate	18,6 g Eiweiß	5,1 g Ballaststoffe	522 kcal
Brennwert				

Italienischer Brotsalat mit Spargel und Mozzarella: 500 g weißen Spargel schälen und von beiden Spargelsorten die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Die Spargelstücke in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

250 g Kirschtomaten halbieren. 250 g Ciabattabrot in etwa 2 cm große Würfel schneiden oder grob zupfen. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. 150 g Mozzarella grob in Stücke zupfen. 2 Knoblauchzehen schälen und halbieren.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** mit dem Knoblauch in einer großen Pfanne erhitzen und die Ciabattawürfel darin rundum goldbraun anrösten. Den Knoblauch entfernen und die Brotwürfel in eine große Schüssel geben. Den Spargel, die Kirschtomaten, den Mozzarella und die Basilikumblätter zugeben und alles miteinander vermengen.

Aus 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 2 EL Balsamico-Essig, 4 EL Wasser und 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** ein Dressing rühren und den Brotsalat damit marinieren.

In Schalen oder auf Tellern anrichten und servieren.