



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

### Lauwarmer Zucchini-Tomatensalat

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 12 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 30 ml GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 1 Zucchini
- 8 Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 5 Strauchtomaten
- 2 Gewürzgurken
- 1 gelbe Paprika
- 0,5 Bund Petersilie
- ein paar Blätter Oregano und Basilikum
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Lauwarmer Zucchini-Tomatensalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,9 g Fett	4,8 g Kohlenhydrate	3,6 g Eiweiß	4,7 g Ballaststoffe	166 kcal
Brennwert				

**Lauwarmer Zucchini-Tomatensalat:** 1 Zucchini und 8 Champignons putzen und fein würfeln. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und das Gemüse darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 1 gelbe Paprika vierteln, die Kerne und den Strunk entfernen. Die Paprikaviertel in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

5 Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Dann die Kräuter in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

Aus 12 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore**, 30 ml **GEFRO Omega-3 Basilikumöl** und 60 ml warmem Wasser ein Dressing rühren und den Salat damit marinieren.