



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

Sommerlicher Thunfisch- Meeresfrüchtesalat

- 1 EL GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 60 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 rote Paprika
- 1 Gartengurke
- 1 rote Zwiebel
- 3 Stangen Staudensellerie
- 150 g Kirschtomaten
- 250 g eingelegter Thunfisch, abgetropft
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g tiefgekühlte Frutti di Mare, aufgetaut und abgetropft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sommerlicher Thunfisch- Meeresfrüchtesalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24 g Fett	7,8 g Kohlenhydrate	28 g Eiweiß	3,3 g Ballaststoffe	359 kcal
Brennwert				

Sommerlicher Thunfisch-Meeresfrüchtesalat 1 rote Paprika vierteln und den Stiel sowie die Kerne entfernen. Die Paprikaviertel in dünne Streifen schneiden.

1 Gartengurke ebenfalls schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

3 Stangen Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden.

150 g Kirschtomaten halbieren.

Das Gemüse in eine Salatschüssel geben und mit 250 g Thunfisch vermengen.

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. 1 EL GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter mit 30 ml GEFRO Nativem Olivenöl Extra und 60 ml Wasser verrühren.

30 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erwärmen und die gehackten Knoblauchzehen darin andünsten. Dann 400 g abgetropfte Meeresfrüchte hineingeben und kurz anbraten.

Die Meeresfrüchte in die Salatschüssel geben und das Dressing darübergießen. Alles miteinander vermischen und servieren.