



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Bunter Tortellini-Salat mit Mozzarella

- GEFRO Salatwürze
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g frische Tortellini mit Käsefüllung, aus dem Kühlregal
- 150 g Joghurt
- 100 g Zuckerschoten
- 2 Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 Kugel Mozzarella
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Bunter Tortellini-Salat mit Mozzarella

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 25 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

16,9 g Fett 35,3 g Kohlenhydrate 34,3 g Eiweiß 10,6 g Ballaststoffe
433 kcal Brennwert

1 Tortellini und Gemüse vorbereiten:

500 g frische Tortellini mit Käsefüllung nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. 100 g Zuckerschoten putzen und halbieren. 1 rote Paprika vierteln, Stiel und Kerne entfernen und die Paprikaviertel würfeln.

Die Karottenstreifen und Zuckerschoten jeweils separat in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Dressing anrühren:

150 g Joghurt mit 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft, 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und GEFRO Salatwürze glatt rühren.

3 Salat mischen:

1 Kugel Mozzarella in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Die Basilikumblätter (1 Bund) von den Stielen zupfen.

Tortellini, Gemüse, Basilikum und Mozzarellastücke in eine große Schüssel geben, das Dressing darübergeben und alles gut vermengen.

4 Anrichten & Servieren:

Den bunten Tortellini-Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Der Salat schmeckt besonders frisch, wenn man ihn vor dem Servieren etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lässt.

Variante: Wer mag, kann zusätzlich halbierte Kirschtomaten oder einige schwarze Oliven untermischen - das sorgt für eine mediterrane Note.