



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

Gebackene Mozzarellakugeln auf Tomatensalat

- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Salatwürze
- 250 g Kirschtomaten
- 12 Mozzarellakugeln
- 1 Ei, Kl. M
- 3 EL Mehl
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 EL Polenta
- 2 Schalotten
- 10 Blätter Basilikum

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebackene Mozzarellakugeln auf Tomatensalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

44,9 g Fett 12,5 g Kohlenhydrate 11,6 g Eiweiß 1,2 g Ballaststoffe
497 kcal Brennwert

1 Mozzarellakugeln vorbereiten:

1 Ei in einem tiefen Teller verquirlen. 3 EL Semmelbrösel mit 1 EL Polenta mischen und ebenfalls in einen Teller geben. 3 EL Mehl in einen dritten Teller füllen. 12 Mozzarellakugeln mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia würzen. Jede Kugel zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Semmelbröselmischung wenden.

2 Tomatensalat zubereiten:

250 g Kirschtomaten vierteln und in eine Schüssel geben. 10 Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. 2 Schalotten schälen und würfeln. Alles miteinander vermengen. Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 2 EL Aceto Balsamico di Modena IGP und GEFRO Salatwürze marinieren. Den Tomatensalat in kleine Schälchen oder Teller füllen.

3 Mozzarellakugeln frittieren:

In etwas heißem GEFRO Brat- & Frittieröl die Kugeln goldbraun ausbacken. Jede Kugel auf einen kleinen Holzspieß stecken.

4 Anrichten & Servieren:

Die knusprigen Mozzarellakugeln auf dem Tomatensalat verteilen und sofort servieren.
Tipps & Varianten: Tipp: Am besten die Mozzarellakugeln direkt vor dem Servieren frittieren, damit sie schön warm und knusprig bleiben. Varianten: Kräuterkruste: Frisch gehackte Kräuter unter die Semmelbrösel mischen. Nusskruste: Einen Teil der Semmelbrösel durch gehackte Nüsse ersetzen.