



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

Italienischer Brotsalat mit Spargel und Mozzarella

- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 250 g Ciabattabrot
- 250 g Kirschtomaten
- 150 g Mozzarella
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- 2 Knoblauchzehen

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Spargel vorbereiten:

500 g weißen Spargel schälen und - wie auch den grünen Spargel, falls verwendet - die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Gemüse & Brot vorbereiten:

250 g Kirschtomaten halbieren. 250 g Ciabattabrot in ca. 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.

3 Ciabatta anrösten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra mit den Knoblauchhälften in einer großen Pfanne erhitzen. Die Ciabattawürfel darin rundum goldbraun rösten. Knoblauch anschließend entfernen und das Brot in eine große Schüssel geben.

4 Salat mischen:

Den gegarten Spargel, die Kirschtomaten, den Mozzarella und die Basilikumblätter zum gerösteten Ciabatta geben und alles locker vermengen.

5 Dressing zubereiten & Salat marinieren:

Aus 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 2 EL GEFRO Balsamico-Essig, 4 EL Wasser und 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia ein Dressing rühren. Den Brotsalat damit marinieren.

6 Anrichten & Servieren:

In Schalen oder tiefen Tellern anrichten und sofort servieren - am besten lauwarm.
Tipps & Varianten: Tipp: Der Brotsalat schmeckt besonders aromatisch, wenn das Ciabatta leicht trocken ist - ideal zur Resteverwertung! Variante: Für extra Frische kann etwas fein geriebene Zitronenschale über den fertigen Salat gestreut werden.