



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

Lauwarmer Zucchini-Tomatensalat

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Gemüse anbraten:

1 Zucchini und 8 Champignons putzen und fein würfeln. 1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

2 Frisches Gemüse vorbereiten:

1 gelbe Paprika vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 5 Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. 2 Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuter in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben.

3 Dressing anrühren:

Aus 12 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore, 30 ml GEFRO Omega-3 Basilikumöl und 60 ml warmem Wasser ein Dressing rühren. Über den Salat geben und gut vermengen.

4 Servieren:

Das leicht warme Gemüse unterheben, kurz durchziehen lassen und servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Der Salat schmeckt auch kalt hervorragend und eignet sich ideal als Meal-Prep oder Grillbeilage. Variante: Für einen frischen Akzent kannst du 1 TL Zitronensaft oder fein gehackten Basilikum ergänzen.