



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

Mediterraner Burrata-Salat

- 1 Stück Burrata
- 1 Stück Zucchini
- Cherry-Tomaten
- 4 Cherry-Tomaten, à ca. 40 g
- 1 Handvoll Rucola
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 1 EL Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Prise Salz
- 1 EL GEFRO Omega-3 Basilikumöl
- 2 EL GEFRO Aceto Balsamico
- GEFRO BIO Würzmischung "Bella Italia"
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Mediterraner Burrata-Salat

Rezept für 2 Personen

Zubereitung ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion:

78 g Fett 32 g Kohlenhydrate 25 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe 930 kcal Brennwert

1 Zucchini vorbereiten: Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben oder Halbmonde schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini darin kurz anbraten, bis sie leicht goldbraun ist. Anschließend mit etwas Salz und Pfeffer würzen und kurz abkühlen lassen.

1 Gemüse vorbereiten:

Die Cherrytomaten halbieren. Die rote Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Rucola oder Babyspinat waschen und auf einem großen Teller oder in einer Schüssel verteilen.

2 Salat anrichten:

Die gebratene Zucchini, Cherrytomaten und rote Zwiebel auf dem Rucola oder Babyspinat verteilen. Die Burrata in die Mitte setzen und leicht aufreißen. Alternativ 2 Kugeln Mozzarella verwenden und ebenfalls auf dem Salat anrichten.

3 Dressing zubereiten:

3 EL Olivenöl, 1 EL GEFRO Basilikum Öl, 2 EL Balsamico-Essig, 1 TL GEFRO Bella Italia Würzmischung, 1 TL Senf und 1 TL Honig oder Agavendicksaft in ein kleines Glas geben. Das Glas verschließen und alles gut schütteln. Alternativ die Zutaten in einer Schüssel cremig verrühren.

4 Servieren:

Das Dressing über den Salat geben. Nach Belieben mit etwas Pfeffer toppen und direkt servieren.