



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

Mozzarella auf Bohnensalat mit Pesto Verde

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Pesto Verde
- 60 g weiße Bohnen
- 60 g Wachtelbohnen, beide über Nacht eingeweicht
- 250 g Buschbohnen
- Salz
- 1 EL Weißweinessig
- Zucker
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Kugeln Mozzarella
- 8 Scheiben Ciabattabrot

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Mozzarella auf Bohnensalat mit Pesto Verde

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30 g Fett 47,3 g Kohlenhydrate 33 g Eiweiß 8,4 g Ballaststoffe 601 kcal Brennwert

1 Bohnen vorbereiten:

60 g weiße Bohnen und 60 g Wachtelbohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen jeweils separat in kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Buschbohnen garen & Salat mischen:

250 g Buschbohnen putzen und nach Belieben halbieren oder vierteln. Ebenfalls in kochendem Salzwasser bissfest garen und sofort unter kaltem Wasser abschrecken. Alle Bohnen in eine Schüssel geben und mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra sowie 1 EL Weißweinessig marinieren. Mit Salz, 1 Prise Zucker und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Den Bohnensalat auf Tellern anrichten.

3 Mozzarella vorbereiten:

4 Mozzarellakugeln halbieren und auf den Bohnensalat setzen. Jede Portion mit 1 EL GEFRO Pesto Verde beträufeln.

4 Brot anrösten:

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und 8 Scheiben Ciabattabrot darin von beiden Seiten anrösten.

5 Anrichten & Servieren:

Den Mozzarella-Bohnensalat mit dem frisch gerösteten Ciabattabrot servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Verwenden Sie Büffelmozzarella - er ist besonders cremig und intensiver im Geschmack als Mozzarella aus Kuhmilch. Variante 1: Etwas frisch geriebener Zitronenabrieb über dem Mozzarella bringt eine leichte, frische Note, die wunderbar mit GEFRO Pesto Verde harmoniert. Variante 2: Fein geschnittenes Basilikum oder Petersilie passen hervorragend zu den Bohnen und unterstreichen die mediterranen Aromen.