



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 mit Tomatensalat gefüllt

- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- 4 große Kugeln Mozzarella, à ca. 150 g
- 1 Bund Basilikum
- 40 g Pinienkerne
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Mozzarella mit Tomatensalat gefüllt

Rezept für 4 Personen**Zubereitung ca. 25 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

50,2 g Fett 6,1 g Kohlenhydrate 28,2 g Eiweiß 3,4 g Ballaststoffe
614 kcal Brennwert

1 Mozzarella vorbereiten:

4 Mozzarellakugeln mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Achte darauf, dass rundherum ein Rand stehen bleibt. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2 Pinienkerne rösten:

40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und kurz abkühlen lassen.

3 Tomatensalat mischen:

2 mittelgroße Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 90 ml Wasser verrühren.

Tomatenwürfel, Zwiebelstreifen und Basilikum in einer Schüssel vermengen und mit dem Dressing marinieren.

4 Mozzarella füllen:

Die Mozzarellakugeln innen leicht mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Den frischen Tomatensalat in die Mulden und darüber hinaus füllen, leicht andrücken.

5 Anrichten & Servieren:

Die gefüllten Mozzarellakugeln auf Tellern anrichten, die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Stelle die ausgehöhlten Mozzarellakugeln vor dem Füllen etwa 10 Minuten kalt. Dadurch bleiben sie stabil und lassen sich leichter befüllen.

Variante: Verwende für eine mildere, fruchtige Note kleine Kirschtomaten - sie bringen zusätzliche Süße in den Tomatensalat.

Nicht vergessen: Für ein Sommerbuffet lassen sich die gefüllten Mozzarellakugeln schon einige Stunden vorher vorbereiten und gekühlt lagern - erst kurz vor dem Servieren die Pinienkerne darübergaben.