



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

**Mozzarella-Tomaten-Petersilien-Salat**

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing  
Gartenkräuter
- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 g Zartweizen
- 200 g Mini-Mozzarella
- 3 g Fleischtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Bund Frühlingszwiebeln

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Mozzarella-Tomaten-Petersilien-Salat

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

33,9 g Fett 22,3 g Kohlenhydrate 14,5 g Eiweiß 4,9 g Ballaststoffe  
451 kcal Brennwert

**1 Zartweizen vorbereiten:**

100 g Zartweizen nach Packungsangabe garen, anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**2 Gemüse & Mozzarella schneiden:**

200 g Mini-Mozzarella halbieren.

3 Fleischtomaten vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden.

4 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

**3 Dressing anrühren:**

20 g GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter in eine große Schüssel geben.

Mit 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

**4 Salat mischen:**

Alle vorbereiteten Zutaten in die Schüssel geben und sorgfältig mit dem Kräuterdressing marinieren.

**5 Anrichten & Servieren:**

Den frischen Salat in Schalen anrichten und sofort servieren.

**Tipps & Varianten**

Tipp: Für extra Frische den Salat vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen - so verbindet sich das Dressing perfekt mit dem Zartweizen.

Variante: Ein Spritzer Zitronensaft macht den Salat noch leichter und sommerlicher, ohne den ursprünglichen Geschmack zu verändern.

Nicht vergessen: Zartweizen rechtzeitig abkühlen lassen, damit der Mozzarella nicht schmilzt und die Tomatenwürfel ihr Aroma behalten.