



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

Ochsenherztomaten mit Mozzarella gefüllt

- 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 große Ochsenherztomaten
- 200 g Büffelmozzarella
- 80 g Ciabatta
- 40 g Pinienkerne
- 1 Stück rote Zwiebel
- 1 kleiner Bund Basilikum
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Ochsenherztomaten mit Mozzarella gefüllt

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,6 g Fett 18,5 g Kohlenhydrate 14,5 g Eiweiß 4,2 g Ballaststoffe
484 kcal Brennwert

1 Tomaten vorbereiten:

Von 4 Ochsenherztomaten ca. 1 cm dicke Kappen abschneiden.

Die Tomaten sorgfältig aushöhlen und innen mit etwas Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

2 Füllung vorbereiten:

200 g Büffelmozzarella in kleine Würfel schneiden.

80 g Ciabatta sehr fein würfeln.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun anrösten.

Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

1 rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

3 Dressing anrühren & Füllung mischen:

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

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

4 Füllen & Servieren:

Die Tomaten großzügig mit dem Mozzarellasalat füllen.

Mit den Tomatenkappen dekorativ verschließen oder daneben anrichten und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die gefüllten Tomaten schmecken besonders erfrischend, wenn sie vor dem Servieren 10-15 Minuten im Kühlschrank durchziehen dürfen.

Variante: Für einen mediterranen Touch kannst du zusätzlich ein paar schwarze Oliven klein schneiden und unter die Füllung mischen - sie harmonieren perfekt mit Mozzarella und Basilikum.