



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

Sellerie-Zucchini-Salat mit Tomaten und Mozzarella

- 1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 300 g Mozzarella
- 60 g Schmand
- 4 Fleischtomaten
- 1 mittelgroße Zucchini
- 0,5 Knolle Sellerie
- 1 Bund Basilikum
- 0,5 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sellerie-Zucchini-Salat mit Tomaten und Mozzarella

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,7 g Fett 7,6 g Kohlenhydrate 16,5 g Eiweiß 4 g Ballaststoffe 336 kcal Brennwert

1 Sellerie und Zucchini vorbereiten:

1/2 Sellerieknolle schälen und sehr fein raspeln.

1 Zucchini putzen und ebenfalls fein raspeln.

Beides in eine Schüssel geben und mit 60 g Schmand, 1/2 TL Oregano und 1 TL Zitronensaft vermengen.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

2 Tomaten & Mozzarella schneiden:

4 Fleischtomaten in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

300 g Mozzarella in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen.

3 Dressing anrühren:

Aus 1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter, 60 ml Wasser und 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra ein Dressing rühren.

4 Anrichten & Servieren:

Die Tomatenscheiben auf Tellern auslegen und mit dem Dressing marinieren.

Den Sellerie-Zucchini-Salat darauf verteilen.

Mozzarellawürfel und Basilikumblätter darüberstreuen.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders frisch schmeckt der Salat, wenn die geraspelten Gemüse vor dem Vermengen kurz gekühlt werden - so bleibt die Struktur schön knackig.

Variante: Für mehr Farbe können Sie zusätzlich gelbe oder orangefarbene Tomaten verwenden.