



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

Sommerlicher Thunfisch-Meeresfrüchtesalat

- 1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter
- 60 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g tiefgekühlte Frutti di Mare, aufgetaut und abgetropft
- 250 g eingelegter Thunfisch, abgetropft
- 150 g Kirschtomaten
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Gartengurke
- 1 g rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sommerlicher Thunfisch-Meeresfrüchtesalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24 g Fett 7,8 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 3,3 g Ballaststoffe 359 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 rote Paprika vierteln, Stiel und Kerne entfernen und die Paprikaviertel in dünne Streifen schneiden.

1 Gartengurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

3 Stangen Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden.

150 g Kirschtomaten halbieren.

2 Salatbasis mischen:

Das vorbereitete Gemüse in eine Salatschüssel geben und mit 250 g Thunfisch gut vermengen.

3 Dressing anrühren:

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

1 EL GEFRO Salat-Dressing Gartenkräuter mit 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 60 ml Wasser glatt verrühren.

4 Meeresfrüchte anbraten:

30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen und den gehackten Knoblauch darin kurz andünsten.

400 g abgetropfte Meeresfrüchte zugeben und kurz anbraten, bis sie heiß sind.

5 Vermengen & Servieren:

Die warmen Meeresfrüchte in die Salatschüssel geben, das Dressing darüber gießen und alles gründlich vermischen. Anschließend direkt servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Der Salat schmeckt besonders frisch, wenn er direkt nach dem Vermengen serviert wird.

Variante: Ein Spritzer Zitronensaft im Dressing unterstreicht die sommerliche Frische der Meeresfrüchte.

Nicht vergessen: Die Meeresfrüchte nur kurz anbraten, damit sie zart und saftig bleiben.