



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Gebackene Mozzarellakugeln auf Tomatensalat

- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Salatwürze
- 1 Ei, Kl. M
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 EL Polenta
- 3 EL Mehl
- 12 Mozzarellakugeln
- 250 g Kirschtomaten
- 10 Blätter Basilikum
- 2 Schalotten
- 2 EL Balsamico-Essig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gebackene Mozzarellakugeln auf Tomatensalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

44,9 g Fett	12,5 g Kohlenhydrate	11,6 g Eiweiß	1,2 g Ballaststoffe	497 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Gebackene Mozzarellakugeln auf Tomatensalat:** 1 Ei in einem tiefen Teller verquirlen. 3 EL Semmelbrösel mit 1 EL Polenta vermischen. Semmelbröselmischung und 3 EL Mehl ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

12 Mozzarellakugeln mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** würzen, zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Semmelbröselmischung wenden. 250 g Kirschtomaten vierteln und in eine Schüssel geben. 10 Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. 2 Schalotten schälen und fein würfeln. Die Basilikumstreifen und die Schalottenwürfel zu den Tomaten geben und alles miteinander vermengen. Mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, 2 EL Balsamico-Essig und **GEFRO Salatwürze** marinieren. Den Tomatensalat auf kleine Gläschen oder Teller verteilen. Die Mozzarellakugeln in etwas heißem **GEFRO Brat- & Frittieröl** goldbraun ausbacken und jeweils einen kleinen Holzspieß hineinstecken. Die Mozzarellakugeln auf dem Tomatensalat verteilen.