



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: 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

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.