



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

**Mozzarella-Tomaten-Petersilien-Salat**

- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 100 g Zartweizen
- 200 g Mini-Mozzarella
- 3 Fleischtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Frühlingszwiebeln

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

## Mozzarella-Tomaten-Petersilien-Salat

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 30 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

33,9 g Fett      22,3 g Kohlenhydrate      14,5 g Eiweiß      4,9 g Ballaststoffe  
451 kcal Brennwert

**Mozzarella-Tomaten-Petersilien-Salat:** 100 g Zartweizen nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

200 g Mini-Mozzarella halbieren. 3 Fleischtomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in kleine Würfel schneiden. Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. 4 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter in eine große Schüssel geben und mit 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra verrühren. Alle Zutaten in die Schüssel geben und mit dem Kräuterdressing marinieren.

Den Salat in Schalen anrichten und servieren.