



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

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Ochsenherztomaten mit Mozzarella gefüllt

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 4 große Ochsenherztomaten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 200 g Büffelmozzarella
- 80 g Ciabatta
- 1 kleiner Bund Basilikum
- 40 g Pinienkerne
- 1 rote Zwiebel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Ochsenherztomaten mit Mozzarella gefüllt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,6 g Fett	18,5 g Kohlenhydrate	14,5 g Eiweiß	4,2 g Ballaststoffe	484 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Ochsenherztomaten mit Mozzarella gefüllt: Von 4 Ochsenherztomaten etwa 1 cm dicke Kappen abschneiden. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

200 g Büffelmozzarella in kleine Würfel schneiden. 80 g Ciabatta ebenfalls sehr fein würfeln. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun knusprig anbraten.

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore mit 90 ml GEFRO Nativem Olivenöl Extra und 90 ml Wasser verrühren. Die Brotwürfel, Basilikumstreifen, Mozzarellawürfel und Zwiebelstreifen in einer Schüssel vermischen und mit dem Dressing marinieren.

Die Tomaten mit dem Mozzarellasalat füllen. Auf Tellern anrichten und servieren.