



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

Sellerie-Zucchini-Salat mit Tomaten und Mozzarella

- GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1/2 Knolle Sellerie
- 1 mittelgroße Zucchini
- 60 g Schmand
- 1/2 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Fleischtomaten
- 300 g Mozzarella
- 1 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sellerie-Zucchini-Salat mit Tomaten und Mozzarella

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,7 g Fett 7,6 g Kohlenhydrate 16,5 g Eiweiß 4 g Ballaststoffe
336 kcal Brennwert

Sellerie-Zucchini-Salat mit Tomaten und Mozzarella: 1/2 Sellerieknolle schälen und auf der Küchenreibe sehr fein raspeln.

1 Zucchini putzen und ebenfalls sehr fein raspeln. Beides in eine Schüssel geben und mit 60 g Schmand, 1/2 TL Oregano und 1 TL Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Fleischtomaten in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

300 g Mozzarella in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.

Aus 1 EL GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter, 60 ml Wasser und 30 ml GEFRO Nativem Olivenöl Extra ein Dressing rühren.

Die Tomatenscheiben auf Tellern anrichten, mit dem Dressing marinieren und den Sellerie-Zucchini-Salat darauf anrichten.

Die Mozzarellawürfel und die Basilikumblätter darüberstreuen.