



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Sommerlicher Thunfisch- Meeresfrüchtesalat

- GEFRO Balance Salat-Dressing  
Gartenkräuter
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 rote Paprika
- 1 Gartengurke
- 1 rote Zwiebel
- 3 Stangen Staudensellerie
- 150 g Kirschtomaten
- 250 g eingelegter Thunfisch,  
abgetropft
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g tiefgekühlte Frutti di Mare,  
aufgetaut und abgetropft

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

## Sommerlicher Thunfisch- Meeresfrüchtesalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

24 g Fett	7,8 g Kohlenhydrate	28 g Eiweiß	3,3 g Ballaststoffe	359
kcal Brennwert				

**Sommerlicher Thunfisch-Meeresfrüchtesalat** 1 rote Paprika vierteln und den Stiel sowie die Kerne entfernen. Die Paprikaviertel in dünne Streifen schneiden.

1 Gartengurke ebenfalls schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.

1 rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

3 Stangen Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden.

150 g Kirschtomaten halbieren.

Das Gemüse in eine Salatschüssel geben und mit 250 g Thunfisch vermengen.

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. 1 EL **GEFRO Balance Salat-Dressing Gartenkräuter** mit 30 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 60 ml Wasser verrühren.

30 ml **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die gehackten Knoblauchzehen darin andünsten. Dann 400 g abgetropfte Meeresfrüchte hineingeben und kurz anbraten.

Die Meeresfrüchte in die Salatschüssel geben und das Dressing darübergießen. Alles miteinander vermischen und servieren.