



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gewokte Pilze mit Frühlingslauch und jungen Karotten

- 12 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 200 g Shiitakepilze
- 200 g Frühlingschampignons
- 150 g Austernpilze
- 50 g Ingwerknolle
- 1 Bund Frühlingslauch
- 6 junge Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasoße
- 0,5 TL Sesamsaat
- 100 ml Wasser

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

## Gewokte Pilze mit Frühlingslauch und jungen Karotten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,1 g Fett      5,8 g Kohlenhydrate      6,3 g Eiweiß      5 g Ballaststoffe      128 kcal  
Brennwert

**Gewokte Pilze mit Frühlingslauch und jungen Karotten:** 200 g Shiitakepilze, 200 g Frühlingschampignons und 150 g Austernpilze putzen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

50 g Ingwerknolle schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. 1 Bund Frühlingslauch putzen und die oberen 5 cm vom Grünen wegschneiden. Die Stangen der Länge nach halbieren.

6 Karotten schälen, der Länge nach halbieren und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

In einem Topf 100 ml Wasser mit 3 EL Sojasoße erhitzen, 12 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen. 1/2 TL Sesamsaat zugeben und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Ingwer, den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln und die Karottenstreifen darin kräftig anbraten. Die Pilze zugeben und ebenfalls kräftig anbraten.

Mit der Soße ablöschen und 2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Als Beilage eignet sich gekochter Jasmin- oder Basmatireis.

**Tipp:** Fans der kreativen asiatischen Küche schmecken die gewokten Pilze mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry** ab. Die vollmundige Würzmischung verleiht Ihrem Gericht eine charakteristische, landestypische Geschmacksnote. Unbedingt probieren, schmeckt köstlich!