



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

Einkaufszettel

Vollkornpappardelle mit Steinpilzen und gebratenem Wirsing

- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g Wirsingblätter
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g frische Steinpilze, küchenfertig geputzt
- 500 g Vollkornpappardelle
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vollkornpappardelle mit Steinpilzen und gebratenem Wirsing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	63,5 g Kohlenhydrate	23,6 g Eiweiß	20,9 g
Ballaststoffe	513 kcal Brennwert		

Vollkornpappardelle mit Steinpilzen und gebratenem Wirsing: 300 g Wirsingblätter vom dicken Strunk befreien und in Streifen schneiden. 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Schalotten fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. 500 g frische Steinpilze, küchenfertig geputzt, in Scheiben schneiden.

500 g Vollkornpappardelle in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** in einer Pfanne erhitzen und die Steinpilze darin anbraten. Die Schalottenwürfel und den gehackten Knoblauch zugeben und glasig andünsten. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

In einer anderen Pfanne 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und den Wirsing darin kräftig anbraten. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen.

Die Pappardelle zum Wirsing geben, alles gut durchschwenken und in Pastatellern anrichten. Die Steinpilze über der Pasta verteilen, mit dem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Wer die Pappardelle nicht kaufen, sondern selbst machen möchte, verwendet hierzu folgendes Teigrezept:

400 g Dinkelmehl, 3 Eier, 2 EL Wasser, 1 TL Salz

Alle Zutaten kräftig zu einem glatten, festen Teig verkneten, über Nacht ruhen lassen und am darauf folgenden Tag mit der Nudelmaschine verarbeiten.