



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

Lauwarmer Kürbissalat mit Pilzen

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 150 g Feldsalat
- 2 EL Preiselbeeren, eingelegt
- 2 EL Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g braune Champignons
- 100 g Pfifferlinge
- 3 EL Kürbiskerne, geröstet
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lauwarmer Kürbissalat mit Pilzen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,1 g Fett	3,6 g Kohlenhydrate	4,5 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	208 kcal Brennwert
-------------	---------------------	--------------	---------------------	--------------------

Lauwarmer Kürbissalat mit Pilzen 150 g Feldsalat putzen und waschen. 2 EL eingelegte Preiselbeeren, 2 EL Rotweinessig und 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in eine große Schüssel geben, kräftig verrühren und mit Salz sowie etwas Pfeffer abschmecken.

400 g Hokkaido-Kürbis mit der Schale in etwa 0,5 cm dünne Streifen schneiden. 100 g braune Champignons und 100 g Pfifferlinge putzen. Die Champignons, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kürbis streifen hineingeben und etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die Temperatur erhöhen, die Pilze zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und zum Dressing geben.

Den Feldsalat auf Tellern anrichten und den noch lauwarmer Kürbis-Pilzsalat darauf verteilen. Mit 3 EL gerösteten Kürbiskernen und dem in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen.