



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

### Pilztatar auf Rucola-Tomatensalat

- 20 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore
- 110 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 400 g frische Pilze, geputzt, z. B. Champignons, Pfifferlinge oder Steinpilze
- 2 Schalotten
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 400 g Fleischtomaten
- 200 g Rucolasalat, küchenfertig geputzt
- Etwas gehobelten Parmesan

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

## Pilztatar auf Rucola-Tomatensalat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

29,8 g Fett	6,2 g Kohlenhydrate	5,5 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	321 kcal
Brennwert				

**Pilztatar auf Rucola-Tomatensalat:** 400 g Pilze in sehr kleine Würfel schneiden oder fein hacken. 2 Schalotten schälen und fein würfeln.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Schalotten darin glasig andünsten. Die Pilze zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit fast verdunstet ist. In eine Schüssel geben, mit 1 EL Zitronensaft marinieren und 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch sowie 1 EL fein gehackte Petersilie untermengen.

400 g Fleischtomaten in dünne Scheiben schneiden. 20 g **GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodore** mit 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. Die Tomaten auf Tellern verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Dressing beträufeln.

200 g Rucolasalat mit dem übrigen Dressing marinieren und auf den Tellern verteilen. Das Pilztatar auf dem Rucola anrichten und mit etwas gehobeltem Parmesan garnieren.