



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

### Tramezzini mit Pilzricotta

- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 200 g braune Champignons
- 150 g Austernpilze
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Thymian
- 150 g Ricotta
- 0,5 Bund Rucola
- Einige Blätter Radicchio
- 12 Scheiben Vollkorn-Toast

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

## Tramezzini mit Pilzricotta

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

12,1 g Fett	19,4 g Kohlenhydrate	9,9 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	226
kcal Brennwert				

**Tramezzini mit Pilzricotta:** 200 g braune Champignons und 150 g Austernpilze putzen und sehr fein hacken. 1 Frühlingszwiebel ebenfalls putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Die Thymianblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls fein hacken. 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch, die Frühlingszwiebel sowie den Thymian kurz darin andünsten. Die gehackten Pilze in die Pfanne geben und etwa 3 Minuten kräftig braten. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** verfeinern und auf einem Sieb abtropfen lassen.

150 g Ricotta in eine Schüssel geben und cremig rühren.

1/2 Bund Rucola und einige Blätter Radicchio putzen und fein schneiden. Den Rucola und die abgetropften Pilze unter den Ricotta mengen und verrühren. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Jeweils 6 Toastscheiben mit dem Pilzricotta bestreichen und die übrigen Toastscheiben darauflegen und festdrücken. Die Ränder mit einem scharfen Messer abschneiden und die Toasts diagonal halbieren.