



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Pasta al funghi** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Pasta al funghi

- 2 kleine Dosen Champignons
- getrocknete Mischpilze
- 350 ml Wasser
- 200 ml Weißwein (Riesling)
- 1 große Zwiebel
- 100 ml Sahne
- 1 halber Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Pasta al funghi

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 40 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

20,2 g Fett

74,2 g Kohlenhydrate

20,3 g Eiweiß

588 kcal

6,1 mg Eisen

Pasta al funghi: Die getrockneten Mischpilze kurz abbrausen und anschließend in ca. 350 ml warmem Wasser 20 Min. einweichen. 2 kleine Dosen Champignons abgießen und abtropfen lassen.

1 große Zwiebel pellen und fein würfeln. 1 halben Bund Petersilie waschen und ebenfalls fein wiegen. Die Mischpilze abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen.

4 EL **GEFRO Distelöl** in einer großen Pfanne vorsichtig erhitzen, die Champignons und Mischpilze hineingeben und leicht anbraten. Die Zwiebel zugeben und ebenfalls goldgelb andünsten.

4 EL **GEFRO Allgäuer Gerstel Cremesuppe** über die Pilz-Zwiebelmischung streuen, Pilzbrühe und 200 ml Weißwein (Riesling) zugießen und unterrühren. Das Ganze 10 Min. leicht simmern lassen. In der Zwischenzeit 400 g **GEFRO Vollkorn Gabelspaghetti** al dente kochen.

Die Soße mit einer Messerspitze **GEFRO Suppe**, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken und mit 100 ml Sahne abrunden.

Pilzsoße mit Petersilie bestreuen und zu den **GEFRO Vollkorn Gabelspaghetti** servieren.

Tipp: Am besten passen dazu grüne Blattsalate oder ein frischer gemischter Salat. Kalorienbewusste nehmen statt Sahne fettarme Milch.

Rezeptvorschlag von Frau Regina Kohn.

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de