



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Gebratene Riesenchampignons mit Avocado und Tomatenvinaigrette

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 8 Riesenchampignons (Portobellos)
- 2 g Fleischtomaten
- 2 Avocados
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Essig
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebratene Riesenchampignons mit Avocado und Tomatenvinaigrette

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,7 g Fett 5,2 g Kohlenhydrate 8,7 g Eiweiß 8,5 g Ballaststoffe
379 kcal Brennwert

1 Zutaten vorbereiten:

Die Stiele von 8 Riesenchampignons herausdrehen. 2 Fleischtomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. 2 Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

2 Tomatenvinaigrette anrühren:

In einer Schüssel 3 EL Wasser, 2 EL frisch gepressten Zitronensaft, 2 EL Essig und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren. Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

3 Champignons braten:

Je 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Champignons portionsweise anbraten und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

4 Anrichten:

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Die gebratenen Champignons auf Tellern anrichten. Avocadowürfel, Tomaten und Basilikumblätter darauf verteilen. Die Tomatenvinaigrette darübergeben.

5 Servieren:

Sofort genießen - warm schmecken die großen, saftigen Champignons besonders aromatisch. Tipp: Wer die Champignons noch herzhafter mag, brät sie mit einer Prise GEFRO Kräuterwürze an - das verleiht ihnen eine besonders würzige Note.