



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gewokte Pilze mit Frühlingslauch und jungen Karotten

- 12 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 200 g Shiitakepilze
- 200 g Frühlingschampignons
- 150 g Austernpilze
- 50 g Ingwerknolle
- 1 Bund Frühlingslauch
- 6 g junge Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasoße
- 0,5 TL Sesamsaat
- 100 ml Wasser

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gewokte Pilze mit Frühlingslauch und jungen Karotten

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

9,1 g Fett 5,8 g Kohlenhydrate 6,3 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe 128 kcal Brennwert

#### 1 Gemüse vorbereiten:

200 g Shiitakepilze, 200 g Frühlingschampignons und 150 g Austernpilze putzen und - je nach Größe - halbieren oder vierteln.

50 g Ingwerknolle schälen und in sehr dünne Streifen schneiden.

1 Bund Frühlingslauch putzen, die oberen 5 cm vom Grünen abschneiden und die Stangen der Länge nach halbieren.

6 Karotten schälen, der Länge nach halbieren und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

#### 2 Soße anrühren:

In einem Topf 100 ml Wasser mit 3 EL Sojasoße erhitzen.

12 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen.

½ TL Sesamsaat zugeben und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

#### 3 Gemüse und Pilze anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen.

Ingwer, Knoblauch, Frühlingslauch und Karottenstreifen hineingeben und kräftig anbraten.

Die Pilze zugeben und ebenfalls kurz scharf anbraten.

#### 4 Abschmecken & servieren:

Mit der vorbereiteten Soße ablöschen und 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

Mit gekochtem Jasmin- oder Basmatireis servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche würzen die gewokten Pilze zusätzlich mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry. Sie verleiht dem Gericht eine charakteristische, landestypische Note - unbedingt probieren, schmeckt köstlich!