



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

### Lauwarmer Kürbissalat mit Pilzen

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Würzmischung Gewürz-Pfeffer
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 150 g Feldsalat
- 100 g braune Champignons
- 100 g Pfifferlinge
- 3 EL Kürbiskerne, geröstet
- 2 EL Preiselbeeren, eingelegt
- 2 EL Rotweinessig
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

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

## Lauwarmer Kürbissalat mit Pilzen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,1 g Fett 3,6 g Kohlenhydrate 4,5 g Eiweiß 5,2 g Ballaststoffe  
208 kcal Brennwert

### 1 Salat und Dressing vorbereiten:

150 g Feldsalat putzen und waschen.

In einer großen Schüssel 2 EL eingelegte Preiselbeeren, 2 EL Rotweinessig und 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl kräftig verrühren. Mit Salz und etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

### 2 Gemüse schneiden:

400 g Hokkaido-Kürbis mit der Schale in etwa 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

100 g braune Champignons und 100 g Pfifferlinge putzen. Die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

### 3 Kürbis und Pilze anbraten:

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

Die Kürbistreifen hineingeben und etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze leicht anbraten.

Dann die Temperatur erhöhen, die Pilze zugeben und kurz mitbraten.

Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken und alles zum Dressing geben.

### 4 Anrichten & Servieren:

Den Feldsalat auf Tellern anrichten und den lauwarmen Kürbis-Pilz-Salat darauf verteilen.

Mit 3 EL gerösteten Kürbiskernen und fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

### Tipps & Varianten

Tip: Besonders aromatisch wird der Salat, wenn du die Kürbiskerne vor dem Bestreuen kurz in einer Pfanne ohne Fett röstest.