



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

Pilztatar auf Rucola-Tomatensalat

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 110 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g frische Pilze, geputzt, z. B. Champignons, Pfifferlinge oder Steinpilze
- 2 g Schalotten
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 400 g Fleischtomaten
- 200 g Rucolasalat, küchenfertig geputzt
- Etwas gehobelten Parmesan

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pilztatar auf Rucola-Tomatensalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,8 g Fett 6,2 g Kohlenhydrate 5,5 g Eiweiß 5,2 g Ballaststoffe
321 kcal Brennwert

1 Pilze vorbereiten:

400 g Pilze sehr fein würfeln oder hacken. 2 Schalotten schälen und klein würfeln.

2 Pilztatar anbraten & marinieren:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin glasig dünsten, die Pilze zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Danach alles in eine Schüssel geben.

Mit 1 EL Zitronensaft marinieren und 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch sowie 1 EL fein gehackte Petersilie untermischen.

3 Tomaten schneiden & Dressing anrühren:

400 g Fleischtomaten in dünne Scheiben schneiden.

20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore mit 90 ml Wasser und 90 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren.

4 Tomaten anrichten:

Die Tomatenscheiben auf Tellern auslegen, salzen und pfeffern.

Etwas Dressing darüberträufeln.

5 Rucola marinieren:

200 g Rucola mit dem restlichen Dressing mischen und auf den Tellern verteilen.

6 Servieren:

Das Pilztatar auf dem Rucola anrichten und mit etwas gehobeltem Parmesan garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für ein besonders intensives Aroma die Pilze vor dem Anbraten kurz trocken anrösten - das verstärkt ihren Geschmack.

Variante: Statt Parmesan passt auch fein gehobelter Pecorino wunderbar zum Pilztatar.

Nicht vergessen: Der Salat schmeckt am besten, wenn Tomaten und Pilze Zimmertemperatur haben - so entfalten sie ihr volles Aroma.