



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

### Schupfnudel-Pilzpfanne mit Sauerrahm

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 60 g GEFRO Jägersoße
- 300 g braune Champignons
- 300 g Kräuterseitlinge
- 2 g Zwiebeln
- 500 ml Wasser
- 600 g Schupfnudeln
- 100 g Sauerrahm
- 3 EL Schnittlauch, fein geschnitten

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

## Schupfnudel-Pilzpfanne mit Sauerrahm

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,1 g Fett 38,6 g Kohlenhydrate 14,4 g Eiweiß 7,6 g Ballaststoffe  
372 kcal Brennwert

### 1 Pilze vorbereiten:

Die Pilze putzen.

300 g braune Champignons halbieren und 300 g Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden.

### 2 Zwiebeln schneiden & Pilze anbraten:

2 Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Pilze darin unter häufigem Wenden kräftig braun anbraten.

Die Zwiebeln zugeben und weitere 2 Min. mitbraten.

### 3 Soße ansetzen:

Die Pilze aus der Pfanne nehmen.

Die Pfanne mit 500 ml Wasser ablöschen.

60 g GEFRO Jägersoße in das warme Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen.

### 4 Schupfnudeln & Pilze zugeben:

Die angebratenen Pilze zusammen mit 600 g Schupfnudeln in die Soße geben.

Alles ca. 5 Min. ziehen lassen, bis die Schupfnudeln heiß sind.

### 5 Verfeinern & Servieren:

100 g Sauerrahm und 3 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

Das Gericht direkt in der Pfanne servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Servieren Sie die Pfanne direkt auf dem Tisch - so kann sich jeder nach Herzenslust bedienen und das Essen bleibt lange warm.

Nicht vergessen: Den Sauerrahm erst zum Schluss unterrühren und nicht mehr kochen lassen, damit er schön cremig bleibt.