



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

Vollkornpappardelle mit Steinpilzen und gebratenem Wirsing

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g Wirsingblätter
- 2 g Schalotten
- 1 EL Knoblauchzehe
- 500 g frische Steinpilze, küchenfertig geputzt
- 500 g Vollkornpappardelle
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vollkornpappardelle mit Steinpilzen und gebratenem Wirsing

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett 63,5 g Kohlenhydrate 23,6 g Eiweiß 20,9 g Ballaststoffe
513 kcal Brennwert

Vollkornpappardelle mit Steinpilzen und gebratenem Wirsing:

1 Gemüse vorbereiten:

300 g Wirsingblätter vom dicken Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.

2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen.

Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken.

500 g frische, geputzte Steinpilze in Scheiben schneiden.

2 Pasta kochen:

500 g Vollkornpappardelle in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

3 Steinpilze anbraten:

2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Steinpilze hineingeben und bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

Schalottenwürfel und Knoblauch hinzufügen und kurz glasig dünsten.

Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4 Wirsing braten:

In einer zweiten Pfanne 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen.

Den Wirsing darin kräftig anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

Mit etwas GEFRO Kräuterwürze verfeinern.

5 Pasta vollenden:

Die abgetropften Vollkornpappardelle zum gebratenen Wirsing geben.

Alles gut durchschwenken und auf Pastatellern anrichten.

Die Steinpilze darüber verteilen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Ein Schuss Weißwein im Pilzpfännchen sorgt für noch mehr Aroma und eine feine Säure im Gericht.

Nicht vergessen: Der Wirsing sollte kräftig angebraten werden - so entwickelt er ein besonders herzhaftes, leicht nussiges Aroma, das perfekt zu den Steinpilzen passt.