



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gebratene Riesenchampignons mit Avocado und Tomatenvinaigrette

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Salatwürze
- 8 Riesenchampignons (Portobellos)
- 2 Fleischtomaten
- 2 Avocados
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Essig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebratene Riesenchampignons mit Avocado und Tomatenvinaigrette

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

36,7 g Fett 5,2 g Kohlenhydrate 8,7 g Eiweiß 8,5 g Ballaststoffe
379 kcal Brennwert

Gebratene Riesenchampignons mit Avocado und Tomatenvinaigrette: Die Stiele von 8 Riesenchampignons herausschneiden. 2 Fleischtomaten vierteln, entkernen und die Tomatenviertel in feine Würfel schneiden. 2 Avocados halbieren, den Kern entfernen und die Avocadohälften in Würfel schneiden. 2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

In einer Schüssel 3 EL Wasser mit 2 EL frisch gepresstem Zitronensaft, 2 EL Essig und 4 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren. Die Vinaigrette mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

Jeweils 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Champignons portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen. Die gebratenen Champignons auf Tellern anrichten und die Avocadowürfel und Basilikumblätter darauf verteilen.

Die Tomatenvinaigrette darübergeben und servieren.