



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gewokte Pilze mit Frühlingslauch und jungen Karotten

- GEFRO BIO Dunkle Soße
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 200 g Shiitakepilze
- 200 g Frühlingschampignons
- 150 g Austernpilze
- 50 g Ingwerknolle
- 1 Bund Frühlingslauch
- 6 junge Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Sojasoße
- 1/2 TL Sesamsaat
- 100 ml Wasser

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gewokte Pilze mit Frühlingslauch und jungen Karotten

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

9,1 g Fett 5,8 g Kohlenhydrate 6,3 g Eiweiß 5 g Ballaststoffe
128 kcal Brennwert

Gewokte Pilze mit Frühlingslauch und jungen Karotten: 200 g Shiitakepilze, 200 g Frühlingschampignons und 150 g Austernpilze putzen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

50 g Ingwerknolle schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. 1 Bund Frühlingslauch putzen und die oberen 5 cm vom Grünen wegschneiden. Die Stangen der Länge nach halbieren.

6 Karotten schälen, der Länge nach halbieren und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken.

In einem Topf 100 ml Wasser mit 3 EL Sojasoße erhitzen, 12 g GEFRO BIO Dunkle Soße einrühren und aufkochen. 1/2 TL Sesamsaat zugeben und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Wok oder einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Ingwer, den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln und die Karottenstreifen darin kräftig anbraten. Die Pilze zugeben und ebenfalls kräftig anbraten.

Mit der Soße ablöschen und 2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Als Beilage eignet sich gekochter Jasmin- oder Basmatireis.