



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

Lauwarmer Kürbissalat mit Pilzen

- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 150 g Feldsalat
- 2 EL Preiselbeeren, eingelegt
- 2 EL Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g braune Champignons
- 100 g Pfifferlinge
- 3 EL Kürbiskerne, geröstet
- 2 EL Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Lauwarmer Kürbissalat mit Pilzen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,1 g Fett	3,6 g Kohlenhydrate	4,5 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	208 kcal
-------------	---------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

Lauwarmer Kürbissalat mit Pilzen 150 g Feldsalat putzen und waschen. 2 EL eingelegte Preiselbeeren, 2 EL Rotweinessig und 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in eine große Schüssel geben, kräftig verrühren und mit Salz sowie etwas Pfeffer abschmecken.

400 g Hokkaido-Kürbis mit der Schale in etwa 0,5 cm dünne Streifen schneiden. 100 g braune Champignons und 100 g Pfifferlinge putzen. Die Champignons, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen, die Kürbis streifen hineingeben und etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die Temperatur erhöhen, die Pilze zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und zum Dressing geben.

Den Feldsalat auf Tellern anrichten und den noch lauwarmeren Kürbis-Pilzsalat darauf verteilen. Mit 3 EL gerösteten Kürbiskernen und dem in feine Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen.