



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Schupfnudel-Pilzpfanne mit Sauerrahm

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Schupfnudel-Pilzpfanne mit Sauerrahm** Die Pilze putzen. 300 g braune Champignons halbieren und 300 g Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden.

2 Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Pilze darin unter häufigem Wenden braun anbraten. Zwiebeln zugeben und weitere 2 Minuten braten. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und die Pfanne mit 500 ml Wasser ablöschen.

60 g **GEFRO Jägersoße** in das warme Wasser einrühren und aufkochen. Pilze und 600 g Schupfnudeln in die Soße geben und 5 Minuten ziehen lassen. 100 g Sauerrahm und 3 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

Servieren Sie das Gericht in der Pfanne, so kann sich jeder nach Herzenslust bedienen.