



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

Gebratene Riesenchampignons mit Avocado und Tomatenvinaigrette

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Salatwürze
- 8 Riesenchampignons (Portobellos)
- 2 Fleischtomaten
- 2 Avocados
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Essig
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 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

1. Zutaten vorbereiten:

Die Stiele von 8 Riesenchampignons herausdrehen.
2 Fleischtomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden.
2 Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

2. Tomatenvinaigrette anrühren:

In einer Schüssel 3 EL Wasser, 2 EL frisch gepressten Zitronensaft, 2 EL Essig und 4 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren.
Mit **GEFRO Salatwürze** abschmecken.

3. Champignons braten:

Je 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen.
Die Champignons portionsweise anbraten und mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

4. Anrichten:

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen.
Die gebratenen Champignons auf Tellern anrichten.
Avocadowürfel, Tomaten und Basilikumblätter darauf verteilen.
Die Tomatenvinaigrette darübergeben.

5. Servieren:

Sofort genießen – warm schmecken die großen, saftigen Champignons besonders aromatisch.

Tipp: Wer die Champignons noch herzhafter mag, brät sie mit einer Prise **GEFRO Kräuterwürze** an – das verleiht ihnen eine besonders würzige Note.