



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

Gewokte Pilze mit Frühlingslauch und jungen Karotten

- 12 g GEFRO BIO Dunkle Soße
- 2 EL 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
- 0,5 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

1. Gemüse vorbereiten:

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, die oberen 5 cm vom Grünen abschneiden und 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.

2. Soße anrühren:

In einem Topf 100 ml Wasser mit 3 EL Sojasoße erhitzen.
12 g **GEFRO BIO Dunkle Soße** einrühren und aufkochen.
½ TL Sesamsaat zugeben und etwa 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

3. Gemüse und Pilze anbraten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen.
Ingwer, Knoblauch, Frühlingslauch und Karottenstreifen hineingeben und kräftig anbraten.
Die Pilze zugeben und ebenfalls kurz scharf anbraten.

4. Abschmecken & servieren:

Mit der vorbereiteten Soße ablöschen und 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen.
Mit gekochtem Jasmin- oder Basmatireis servieren.

Tipp: Fans der kreativen asiatischen Küche würzen die gewokten Pilze zusätzlich mit der warm-würzigen **GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry**. Sie verleiht dem Gericht eine charakteristische, landestypische Note – unbedingt probieren, schmeckt köstlich!