



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

- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL 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
- GEFRO Würzmischung Gewürz-Pfeffer

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

1. Salat und Dressing vorbereiten:

150 g Feldsalat putzen und waschen.

In einer großen Schüssel 2 EL eingelegte Preiselbeeren, 2 EL Rotweinessig und 3 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** kräftig verrühren. Mit Salz und etwas **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

2. Gemüse schneiden:

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.

3. Kürbis und Pilze anbraten:

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Kürbistreifen hineingeben und etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze leicht anbraten.

Dann die Temperatur erhöhen, die Pilze zugeben und kurz mitbraten.

Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken und alles zum Dressing geben.

4. Anrichten & Servieren:

Den Feldsalat auf Tellern anrichten und den lauwarmer Kürbis-Pilz-Salat darauf verteilen.

Mit 3 EL gerösteten Kürbiskernen und fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

Tip: Besonders aromatisch wird der Salat, wenn du die Kürbiskerne vor dem Bestreuen kurz in einer Pfanne ohne Fett röstest.