



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

Pilztatar auf Rucola-Tomatensalat

- 20 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore
- 110 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 400 g frische Pilze, geputzt, z. B. Champignons, Pfifferlinge oder Steinpilze
- 2 Schalotten
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 400 g Fleischtomaten
- 200 g Rucolasalat, küchenfertig geputzt
- Etwas gehobelten Parmesan

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pilztatar auf Rucola-Tomatensalat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,8 g Fett	6,2 g Kohlenhydrate	5,5 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	321 kcal
Brennwert				

Pilztatar auf Rucola-Tomatensalat

1. Pilze vorbereiten:

400 g Pilze sehr fein würfeln oder hacken. 2 Schalotten schälen und klein würfeln.

2. Pilztatar anbraten & marinieren:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten darin glasig dünsten, die Pilze zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Danach alles in eine Schüssel geben.

Mit 1 EL Zitronensaft marinieren und 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch sowie 1 EL fein gehackte Petersilie untermischen.

3. Tomaten schneiden & Dressing anrühren:

400 g Fleischtomaten in dünne Scheiben schneiden.

20 g **GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodore** mit 90 ml Wasser und 90 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren.

4. Tomaten anrichten:

Die Tomatenscheiben auf Tellern auslegen, salzen und pfeffern.

Etwas Dressing darüberträufeln.

5. Rucola marinieren:

200 g Rucola mit dem restlichen Dressing mischen und auf den Tellern verteilen.

6. Servieren:

Das Pilztatar auf dem Rucola anrichten und mit etwas gehobeltem Parmesan garnieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für ein besonders intensives Aroma die Pilze vor dem Anbraten kurz trocken anrösten – das verstärkt ihren Geschmack.

■ **Variante:** Statt Parmesan passt auch fein gehobelter Pecorino wunderbar zum Pilztatar.

■ **Nicht vergessen:** Der Salat schmeckt am besten, wenn Tomaten und Pilze Zimmertemperatur haben – so entfalten sie ihr volles Aroma.