



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

Schupfnudel-Pilzpfanne mit Sauerrahm

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 60 g 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

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

1. Pilze vorbereiten:

Die Pilze putzen.

300 g braune Champignons halbieren und 300 g Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden.

2. Zwiebeln schneiden & Pilze anbraten:

2 Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

1 EL GEFRO **Omega-3-Speiseöl** in einer großen Pfanne erhitzen.

Die Pilze darin unter häufigem Wenden kräftig braun anbraten.

Die Zwiebeln zugeben und weitere 2 Min. mitbraten.

3. Soße ansetzen:

Die Pilze aus der Pfanne nehmen.

Die Pfanne mit 500 ml Wasser ablöschen.

60 g GEFRO **Jägersoße** in das warme Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen.

4. Schupfnudeln & Pilze zugeben:

Die angebratenen Pilze zusammen mit 600 g Schupfnudeln in die Soße geben.

Alles ca. 5 Min. ziehen lassen, bis die Schupfnudeln heiß sind.

5. Verfeinern & Servieren:

100 g Sauerrahm und 3 EL fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

Das Gericht direkt in der Pfanne servieren.

Tipps & Varianten:

Tipps: Servieren Sie die Pfanne direkt auf dem Tisch – so kann sich jeder nach Herzenslust bedienen und das Essen bleibt lange warm.

Nicht vergessen: Den Sauerrahm erst zum Schluss unterrühren und nicht mehr kochen lassen, damit er schön cremig bleibt.