



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

Vollkornpappardelle mit Steinpilzen und gebratenem Wirsing

- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 300 g Wirsingblätter
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g frische Steinpilze, küchenfertig geputzt
- 500 g Vollkornpappardelle
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- GEFRO Gewürz-Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vollkornpappardelle mit Steinpilzen und gebratenem Wirsing

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,2 g Fett	63,5 g Kohlenhydrate	23,6 g Eiweiß	20,9 g Ballaststoffe	513
kcal Brennwert				

Vollkornpappardelle mit Steinpilzen und gebratenem Wirsing:

1. Gemüse vorbereiten:

300 g Wirsingblätter vom dicken Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.
2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen.
Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken.
500 g frische, geputzte Steinpilze in Scheiben schneiden.

2. Pasta kochen:

500 g Vollkornpappardelle in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Steinpilze anbraten:

2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** in einer großen Pfanne erhitzen.
Die Steinpilze hineingeben und bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
Schalottenwürfel und Knoblauch hinzufügen und kurz glasig dünsten.
Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

4. Wirsing braten:

In einer zweiten Pfanne 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen.
Den Wirsing darin kräftig anbraten, bis er leicht gebräunt ist.
Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** verfeinern.

5. Pasta vollenden:

Die abgetropften Vollkornpappardelle zum gebratenen Wirsing geben.
Alles gut durchschwenken und auf Pastatellern anrichten.
Die Steinpilze darüber verteilen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Ein Schuss Weißwein im Pilzpfännchen sorgt für noch mehr Aroma und eine feine Säure im Gericht.

Nicht vergessen: Der Wirsing sollte kräftig angebraten werden – so entwickelt er ein besonders herzhaftes, leicht nussiges Aroma, das perfekt zu den Steinpilzen passt.