

# PILZTARTAR MIT GEFRO BALANCE

*Dieses Rezept enthält Werbung*

## PILZTARTAR MIT GEFRO BALANCE – KOOPERATION

Als ich gefragt wurde ob ich Interesse an einem Produkttest für die neue Gefro Balance Reihe habe musste ich erst einmal schauen: wer oder was ist Gefro und warum Balance? Gefro ist ein Familienunternehmen aus dem Allgäu und wurde vor über 90 Jahren gegründet. Gefro stellt alle möglichen Pulverchen für Suppen, Saucen, Gewürzmischungen und Dressings her – das wäre jetzt eigentlich nicht so typisch meins. Was es für mich aber doch interessant macht und mich dazu bringt genauer nachzulesen ist, dass die meisten Produkte Bio sind, zahlreiche sind vegan und lactose- und/oder glutenfrei. Speziell in der Balance Serie setzt man mit Isomaltulose auf einen langsamer verfügbaren Zucker und somit auf einen konstanteren und langsam ansteigenden Blutzuckerspiegel und mit dem Inulin auf Ballaststoffe. Kurzum, man versucht auch mit diesen „Fertig-Pulverchen“ eine stoffwechsoptimierte und gesunde Ernährung zu unterstützen. Da ich im Freundeskreis doch den einen oder anderen Kandidaten habe der gerne mal auf die Tütchenlösung zurückgreift, weil es einfach, schnell und unkompliziert scheint (und weil zum Teil auch einfach das Selbstvertrauen fehlt darauf zu verzichten) wollte ich die Produkte mal ausprobieren. Dank Poststreik hat es dann etwas länger gedauert bis mein Päckchen mich erreicht hat, aber was soll's – es kann ja so schnell nichts schlecht werden. Mit Blick auf die verschiedenen Döschen suche ich nach einem passenden Rezept von der Gefro Balance Seite und entscheide mich für das Pilztartar auf Tomaten und Rucola um das Amore Pomodore Salatdressing auszuprobieren. Ich habe nur ein paar Kleinigkeiten angepasst, ich bin einfach nicht der Typ der sich 1:1 an Rezepte hält, dann hatten wir eine nette Beilage zum Grillen. Ich persönlich würde beim nächsten Mal etwas weniger von dem Pulverchen verwenden, weil es mir doch etwas salzig war. Bessere Hälfte hat es aber sehr gut geschmeckt. Das ist also Geschmackssache. Aber genug geschrieben, jetzt kommt das Pilztartar!



Zutaten für 2 Personen:

200g Champignons

1/2 Zwiebel (im Original 1 Schalotte)

Pfeffer & Salz

1/2 Zitrone (etwas mehr als im Original)

1 Frühlingszwiebel

3 Zweige Oregano (im Original Petersilie & Schnittlauch)

2 Tomaten

1 kleine Hand voll Rucola

(im Original noch Parmesan)

Für das Dressing:

10g Gefro Balance Salatdressing Amore Pomodore

45ml Wasser

45ml Olivenöl

Zubereitung:

Ich entscheide mich das Tartar ohne Öl zu braten und würfel zuerst die Champignons klein und gebe sie in eine heiße, beschichtete Pfanne. Unter regelmäßigem Wenden anbraten bis sie gut Farbe bekommen und Flüssigkeit verloren haben. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Dann die klein gewürfelte Zwiebel dazu geben und glasig werden lassen.



Die Tomaten dünn aufschneiden und kreisförmig auslegen. Mit etwas Pfeffer würzen. Danach den Rucola etwas klein schneiden und in die Mitte geben.

Die Pilze in eine kleine Schüssel geben und mit Zitronensaft anmachen. Die fein gehackte Frühlingszwiebel und den fein gehackten Oregano untermengen.



Das Dressing anrühren und ein wenig davon über die Tomaten und den Rucola träufeln. Den Rest löffelfeise unter die Pilze mengen bis ihr geschmacklich zufrieden seid.



Die Pilze im Servierring auf dem Salat anrichten.

Schon fertig!



©katha-kocht.de