



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

Basilikum-Nuss-Risotto in der Paprika mit Pesto Rosso

- 70 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 280 g GEFRO Basilikum-Nuss Risotto
- 750 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«
- 20 g GEFRO Pesto Rosso
- 4 große rote Paprika
- 75 g Parmesankäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Basilikum-Nuss-Risotto in der Paprika mit Pesto Rosso

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett	64,8 g Kohlenhydrate	15,6 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	574 kcal
-------------	----------------------	---------------	-------------------	----------

Brennwert

Basilikum-Nuss-Risotto in der Paprika mit Pesto Rosso: Den Backofen auf 195 °C Ober-/Unterhitze (175 °C Umluft) vorheizen.

4 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen, 280 g **GEFRO Basilikum-Nuss Risotto** zugeben und darin glasig anschwitzen. Nach und nach 750 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugeben und das Risotto ca. 15 Minuten unter ständigem Rühren garen. Das Risotto sollte am Ende cremig, aber dennoch gut bissfest sein.

4 große rote Paprika waschen, den Deckel abschneiden und die Kerne entfernen.

Dann das Risotto mit **GEFRO BIO Würzmischung »Mexiko Chili«** würzen, 75 g geriebenen Parmesankäse unterrühren und das Risotto in die Paprika verteilen. Anschließend die gefüllten Paprika in eine Auflaufform setzen und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen.

Zwischenzeitlich 20 g **GEFRO Pesto Rosso** mit 10 ml Wasser und dann mit 30 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** glattrühren.

Die fertig gegarten Paprika aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem **GEFRO Pesto Rosso** servieren.