



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

Wirsingrisotto mit Maronen und Speck

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 800 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Wirsing
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g mageren Speck
- 250 g Risottoreis
- 100 g Maronen, geschält und gegart
- 50 g Parmesankäse, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Wirsingrisotto mit Maronen und Speck

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett 62,7 g Kohlenhydrate 19 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe 532 kcal Brennwert

Wirsingrisotto mit Maronen und Speck: 800 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen.

Den Wirsingkopf, ca. 500 g, vierteln und vom Strunk befreien. Die Wirsinghälften in feine Blättchen schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein hacken. 80 g mageren Speck in kleine Würfel schneiden.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer großen Pfanne erwärmen und den Speck darin kräftig anbraten. Die Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch zugeben und darin andünsten.

250 g Risottoreis zugeben und ebenfalls glasig andünsten. Mit der klaren Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und unter regelmäßigem Rühren kochen, bis der Reis bissfest gegart ist. Eventuell noch etwas heiße Brühe zugeben.

100 g geschälte und gegarte Maronen zugeben und erwärmen. Den Wirsing zugeben, untermengen und zusammenfallen lassen.

50 g frisch geriebenen Parmesan unterrühren und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen.