



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Bandnudeln mit Spargel in Parmesan-Kräutersoße

- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 60 g GEFRO Helle Soße
- 500 g weißer Spargel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50 g Pinienkerne
- Salz
- 500 ml Milch, 1,5% Fett
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 EL frischer Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 40 g Gartenkresse

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bandnudeln mit Spargel in Parmesan-Kräutersoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,4 g Fett 83,8 g Kohlenhydrate 28 g Eiweiß 12,1 g Ballaststoffe  
616 kcal Brennwert

#### 1 Gemüse vorbereiten:

500 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. 2 Stangen Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden.

#### 2 Pinienkerne rösten:

50 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten und beiseitestellen.

#### 3 Nudeln kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

#### 4 Parmesan-Kräutersoße zubereiten:

Während die Nudeln kochen, 500 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erhitzen. 60 g GEFRO Helle Soße einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Danach 60 g frisch geriebenen Parmesan sowie je 1 EL fein geschnittenen Kerbel, Schnittlauch und Petersilie unterrühren. Die Soße vom Herd nehmen.

#### 5 Gemüse garen & alles vermengen:

Den Spargel und Sellerie 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen. Das gegarte Gemüse mit den Bandnudeln und der Parmesan-Kräutersoße vermengen.

#### 6 Anrichten & Servieren:

Die Nudeln in Pastatellern anrichten, mit frischer Kresse und den gerösteten Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn etwas Zitronenabrieb in die Soße gegeben wird.

Variante: Grüner Spargel oder Zuckerschoten passen ebenfalls hervorragend in diese Frühlingspasta.