



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

Einkaufszettel

Bandnudeln mit Spargel und GEFRO Pesto Funghi

- 45 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Pesto Funghi
- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 500 g weißer Spargel
- 1 Karotte, mittelgroß
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50 g Walnusskerne
- Salz
- Wasser
- 1 EL frischer Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Bandnudeln mit Spargel und GEFRO Pesto Funghi

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27 g Fett 75,7 g Kohlenhydrate 22,7 g Eiweiß 10,1 g Ballaststoffe
644 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

500 g weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. 1 mittelgroße Karotte schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. 2 Stangen Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden.

2 Walnüsse rösten:

50 g Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie duften.

3 Nudeln kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

4 Pesto anrühren:

Währenddessen 30 g GEFRO Pesto Funghi zunächst mit 15 ml Wasser und anschließend mit 45 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

5 Gemüse garen & alles vermengen:

Das vorbereitete Gemüse in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die gegarten Nudeln ebenfalls abgießen und beides miteinander vermengen.

6 Anrichten & Servieren:

Die Gemüsenudeln in Pastatellern anrichten, mit dem GEFRO Pesto Funghi beträufeln und mit den gerösteten Walnüssen sowie frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tip:

Für eine frische Note etwas Zitronenschale über das fertige Gericht reiben - das hebt den feinen Geschmack von Spargel und Pesto besonders hervor.