



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

Basilikum-Nuss-Risotto in der Paprika mit Pesto Rosso

- 70 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ 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 findest du 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

1 Risotto zubereiten:

4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen.

280 g GEFRO Basilikum-Nuss Risotto zugeben und glasig anschwitzen.

Nach und nach 750 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe angießen und das Risotto ca. 15 Min. unter ständigem Rühren garen, bis es cremig und dennoch bissfest ist.

2 Paprika vorbereiten:

4 große rote Paprika waschen.

Den Deckel abschneiden und die Kerne komplett entfernen.

3 Risotto würzen & füllen:

Das Risotto mit GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili würzen.

75 g geriebenen Parmesankäse unterrühren.

Das Risotto in die vorbereiteten Paprika füllen, in eine Auflaufform setzen und ca. 15 Min. im vorgeheizten Ofen garen.

4 Pesto Rosso anrühren:

20 g GEFRO Pesto Rosso mit 10 ml Wasser verrühren.

Dann 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra zugeben und zu einer glatten Sauce verrühren.

5 Anrichten & Servieren:

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

Tipps & Varianten

Tipps 1: Noch aromatischer wird das Gericht, wenn du die Paprikadeckel separat mitbackst und später dekorativ auflegst.

Tipps 2: Backe die ausgehöhlten Paprika 5 Minuten leer im Ofen vor. Dadurch werden sie intensiver im Geschmack und bekommen eine leichte Süße.

Tipps 3: Streue vor dem Backen etwas vom geriebenen Parmesankäse oben auf das Risotto in den Paprika - so entsteht eine leichte goldene Kruste.

Variante: Wenn du eine etwas weichere, cremigere Konsistenz bevorzugst, kannst du das Risotto 1-2 Minuten länger garen, bevor es in die Paprika gefüllt wird.

Nicht vergessen: Die Paprika lassen sich wunderbar vorbereiten - Risotto kochen, füllen, kalt stellen und erst kurz vor dem Essen backen. Ideal, wenn Besuch kommt oder du entspannt kochen möchtest.