



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**

### **Gerstenrisotto mit Spargel**

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 700 ml GEFRO Suppe
- 600 g weißer Spargel
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 10 g Kirschtomaten
- 250 g Gerstengraupen
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

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

## **Gerstenrisotto mit Spargel**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 40 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

19,3 g Fett 53,5 g Kohlenhydrate 17,2 g Eiweiß 8,4 g Ballaststoffe  
456 kcal Brennwert

### **1 Gemüse vorbereiten:**

600 g weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. 100 g Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und fein würfeln. 10 Kirschtomaten halbieren.

### **2 Risotto ansetzen:**

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. 250 g Graupen (Gerste) zugeben und kurz mitdünsten. Mit 700 ml GEFRO Suppe ablöschen und aufkochen.

### **3 Garzeit & Gemüse hinzufügen:**

Das Risotto etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Nach 10 Minuten den Spargel, nach weiteren 5 Minuten die Zuckerschoten und Kirschtomaten hinzufügen und mitgaren.

### **4 Fertigstellen:**

Zum Schluss 60 g frisch geriebenen Parmesan und 2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren. Alles cremig vermengen und in tiefen Tellern anrichten. Sofort servieren.

**Tipp:** Für ein besonders cremiges Gerstenrisotto zum Schluss 1 EL Butter kräftig unterrühren - das verleiht dem Gericht eine extra feine Konsistenz.