



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

Grüner Spargel mit gebratenen Pfirsichen und Pesto Funghi

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 EL GEFRO Pesto Funghi
- 20 Stangen grüner Spargel
- 2 Pfirsiche
- 8 Walnusskerne
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Grüner Spargel mit gebratenen Pfirsichen und Pesto Funghi

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,3 g Fett 11,2 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß 5,7 g Ballaststoffe 231 kcal Brennwert

1 Vorbereitung des Spargels:

Die holzigen Enden abschneiden. 20 Spargelstangen in kochendem Salzwasser bissfest garen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 Spargel marinieren:

Den Spargel mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 1 EL Zitronensaft marinieren. Mit etwas Salz würzen.

3 Pfirsiche anbraten:

2 Pfirsiche halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pfirsichspalten leicht anbraten.

4 Anrichten:

Den marinierten Spargel auf Tellern verteilen. Mit 4 EL GEFRO Pesto Funghi beträufeln. Die gebratenen Pfirsiche darauflegen und 8 grob gehackte Walnusskerne darüberstreuen.
 Tipps & Varianten: Tipp: Auch weißer Spargel eignet sich wunderbar für dieses Rezept - einfach etwas länger garen, bis er bissfest ist. Variante 1: Etwas zerbröselter Ziegenkäse passt hervorragend dazu und harmoniert großartig mit der Süße der Pfirsiche. Variante 2: Statt Walnüssen passen auch geröstete Pinienkerne oder gehackte Pistazien sehr gut.