



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

**Maccaroni mit Spargel und Frühlingskräutern**

- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g weißer Spargel
- 1 Bund Koriander
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- 1 TL rosa Pfefferbeeren

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

## Maccaroni mit Spargel und Frühlingskräutern

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 40 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

11,8 g Fett 35,5 g Kohlenhydrate 8,7 g Eiweiß 7 g Ballaststoffe 293 kcal Brennwert

**1 Spargel vorbereiten:**

500 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Streifen in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Etwa eine halbe Tasse Spargelfond abschöpfen, dann den Spargel auf ein Sieb abgießen.

**2 Kräuter & Knoblauch schneiden:**

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. 2 Knoblauchzehen in ganz feine Scheiben schneiden oder hobeln.

**3 Maccaroni kochen:**

400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni in kochendem Salzwasser garen, anschließend abgießen.

**4 Knoblauch anschwitzen & Fond zugeben:**

3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erwärmen. Die Knoblauchscheiben kurz andünsten. Mit 1 EL Zitronensaft und 5 EL Spargelfond ablöschen.

**5 Alles vermengen:**

Die Spargelstreifen und die Maccaroni in die Pfanne geben. Mit dem gehackten Koriander und 1 TL rosa Pfefferbeeren bestreuen. Alles gut miteinander vermischen und sofort servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn der Spargel sehr dünn gehobelt wird - so verbindet er sich perfekt mit den Nudeln. Variante: Für ein herb-frisches Aroma kannst du zusätzlich fein gehackte Petersilie oder Dill einstreuen.