



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

### Penne mit Pesto Funghi, Spargel und Rucola

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 EL GEFRO Pesto Funghi
- 1 Bund grüner Spargel
- 8 g Walnusskerne
- 1 Bund Rucola
- 400 g Penne

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

## Penne mit Pesto Funghi, Spargel und Rucola

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 45 Minuten**

### Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett 73,1 g Kohlenhydrate 18,3 g Eiweiß 9,7 g Ballaststoffe  
552 kcal Brennwert

#### 1 Spargel vorbereiten:

Die festen Enden von 1 Bund grünem Spargel abschneiden.

Die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Im kochenden Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

#### 2 Weitere Zutaten vorbereiten:

8 Walnusskerne halbieren.

1 Bund Rucola putzen und waschen.

#### 3 Penne kochen:

400 g Penne in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Abgießen und beiseitestellen.

#### 4 Spargel anbraten & Pasta mischen:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen.

Den Spargel darin kurz anbraten.

Die warme Penne zugeben und 4 EL GEFRO Pesto Funghi untermischen.

#### 5 Fertigstellen:

Den Rucola locker unterheben.

Die Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit den Walnusskernen garnieren.

Sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Den Spargel nach dem Abschrecken gut abtropfen lassen - so brät er später besser an und nimmt das Pesto optimal auf.

Variante: Statt grünem Spargel kannst du auch weißen Spargel, gebratene Zucchini oder frische Pilze der Saison verwenden - passt perfekt zu GEFRO Pesto Funghi.

Nicht vergessen: Rucola immer erst ganz zum Schluss untermischen, damit er schön frisch bleibt.