



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

Sommerlicher Nudelsalat mit Erbsenpesto

- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 200 g Erbsen, TK
- 100 ml Weißwein oder klare Brühe
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 0,5 Bund Basilikum
- 3 Blätter Sauerampfer, fein geschnitten
- 2 EL Mandeln, fein gemahlen
- 1 EL Zitronensaft
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Sommerlicher Nudelsalat mit Erbsenpesto

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,4 g Fett 20 g Kohlenhydrate 21,7 g Eiweiß 14,8 g Ballaststoffe
630 kcal Brennwert

1 Nudeln kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsangabe bissfest garen.

Abgießen und gut abtropfen lassen.

2 Zwiebeln & Erbsen dünsten:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig andünsten.

200 g Erbsen zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten.

Die Hälfte der Erbsen in ein hohes Gefäß geben, den Rest in eine große Salatschüssel füllen.

3 Erbsenpesto zubereiten:

Zu den Erbsen im hohen Gefäß geben:

100 ml Weißwein oder 100 ml klare Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe, 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 1 EL Zitronensaft, Basilikumblätter, 3 fein geschnittene Sauerampferblätter und 2 EL Mandeln.

Mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

4 Spargel garen:

1 Bund grünen Spargel von den holzigen Enden befreien und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

In kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5 Frühlingszwiebeln vorbereiten:

3 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

6 Alles vermengen:

Nudeln, Spargelstücke und Frühlingszwiebeln zu den Erbsen in die Salatschüssel geben.

Das Erbsenpesto darübergeben und alles gut miteinander vermengen.

Tipp: Für extra Frische zum Schluss ein paar ganze Basilikumblätter und etwas Zitronenschale über den Nudelsalat streuen - das unterstreicht die sommerlichen Aromen perfekt.