



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

### Spargel-Risotto mit Champignons

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 Liter GEFRO Suppe
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 800 g weißer Spargel
- 250 g Risottoreis
- 100 g Champignons
- 100 ml Weißwein
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- Salz

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

## Spargel-Risotto mit Champignons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

23,4 g Fett 55,2 g Kohlenhydrate 14,6 g Eiweiß 5,9 g Ballaststoffe  
507 kcal Brennwert

#### 1 Spargel & Champignons vorbereiten:

800 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 100 g Champignons vierteln. 2 Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln.

#### 2 Brühe erhitzen:

1 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe in einem Topf aufkochen und heiß bereithalten.

#### 3 Ansatz für das Risotto herstellen:

Butter und 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem großen Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel und 250 g Risottoreis zugeben und glasig andünsten. Spargel und Champignons einrühren und kurz mitdünsten.

#### 4 Ablöschen & Kochen:

Mit 100 ml Weißwein ablöschen. Etwa die Hälfte der heißen klaren Brühe zugießen. Bei mittlerer Temperatur unter regelmäßigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen und die restliche Brühe nach und nach zugießen, bis das Risotto schön cremig ist. Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

#### 5 Verfeinern & Servieren:

2 EL fein gehackten Kerbel und 60 g frisch geriebenen Parmesan unter das heiße Risotto mischen. Auf Tellern anrichten und sofort servieren. Tipp: Für extra cremiges Risotto kurz vor dem Servieren 1 EL kalte Butter unterrühren - sorgt für noch mehr Glanz und Aroma.