



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

### Wirsingrisotto mit Maronen und Speck

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 800 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Wirsing
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Knoblauchzehe
- 80 g mageren Speck
- 250 g Risottoreis
- 100 g Maronen, geschält und gegart
- 50 g Parmesankäse, frisch gerieben

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

## Wirsingrisotto mit Maronen und Speck

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett 62,7 g Kohlenhydrate 19 g Eiweiß 8 g Ballaststoffe 532 kcal Brennwert

### 1 Zubereitung starten:

800 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe aufkochen.

Den Wirsingkopf (ca. 500 g) vierteln, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

1 mittelgroße Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen.

Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken.

80 g mageren Speck in kleine Würfel schneiden.

### 2 Anbraten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen Pfanne erhitzen.

Den Speck darin knusprig anbraten.

Dann Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben und glasig andünsten.

### 3 Risotto kochen:

250 g Risottoreis in die Pfanne geben und ebenfalls glasig werden lassen.

Mit der heißen GEFRO Brühe ablöschen und unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist.

Nach Bedarf noch etwas heiße Brühe zugießen.

### 4 Wirsing und Maronen zugeben:

100 g geschälte und gegarte Maronen zum Reis geben und erwärmen.

Dann den Wirsing zufügen, unterheben und kurz mitgaren, bis er zusammenfällt.

#### **5 Fertigstellen:**

50 g frisch geriebenen Parmesan unterrühren und das Risotto mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Für eine vegetarische Variante den Speck weglassen und stattdessen ein Stück Butter unterrühren - so wird das Risotto besonders cremig.