



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bärlauch-Risotto mit Pilzen, Spargel und Pesto Verde

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Steinpilz Risotto
- GEFRO Suppe
- GEFRO Pesto Verde
- GEFRO BIO Kräuterwürze
- 500 g Spargel, weiß oder grün
- 1 Bund Bärlauch
- 75 g Parmesankäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bärlauch-Risotto mit Pilzen, Spargel und Pesto Verde

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,6 g Fett 55,2 g Kohlenhydrate 15 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe
517 kcal Brennwert

Bärlauch-Risotto mit Pilzen, Spargel und PestoVerde: 4 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen, 280 g **GEFRO Steinpilz Risotto** zugeben und darin glasig anschwitzen, nach und nach ca. 750 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** zugeben und das Risotto ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren garen. Das Risotto sollte am Ende cremig, aber dennoch bissfest sein.

500 g grünen oder wahlweise weißen Spargel gründlich schälen, in Stücke schneiden und anschließend in kochendem Salzwasser bissfest garen.

20 g **GEFRO Pesto Verde** mit 10 ml Wasser und dann mit 30 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** glattrühren.

1 Bund Bärlauch waschen, die groben Stiele entfernen und die Bärlauchblätter in feine Streifen schneiden.

Wenn das Risotto gar ist die Spargelstücke und den Bärlauch vorsichtig unterheben, mit 75 g geriebenem Parmesankäse und **GEFRO BIO Kräuterwürze** abschmecken und anrichten.