



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

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

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 Pesto Verde: 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.