



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Bandnudeln mit Spargel in Parmesan-Kräutersoße

- GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- GEFRO Helle Soße
- 500 g weißer Spargel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50 g Pinienkerne
- Salz
- 500 ml Milch, 1,5% Fett
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 EL frischer Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 40 g Gartenkresse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bandnudeln mit Spargel in Parmesan-Kräutersoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,4 g Fett	83,8 g Kohlenhydrate	28 g Eiweiß	12,1 g Ballaststoffe	616 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	----------------------	--------------------

**Bandnudeln mit Spargel in Parmesan-Kräutersoße:** 500 g weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. 2 Stangen Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden.

50 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit 500 ml Milch (1,5% Fett) in einem Topf erwärmen, 60 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. 60 g frisch geriebenen Parmesan und 1 EL frischen, fein geschnittenen Kerbel, 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch und 1 EL fein gehackte Petersilie in die Soße einrühren und vom Herd nehmen.

Das Gemüse in kochendem Salzwasser 2 Min. garen und auf ein Sieb abgießen. Die Bandnudeln mit dem Gemüse und der Parmesan-Kräutersoße vermengen. In Pastatellern anrichten, mit der Kresse und den Pinienkernen bestreuen und servieren.