



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

Einkaufszettel

Bandnudeln mit Spargel und GEFRO Pesto Funghi

- 45 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 30 g GEFRO Pesto Funghi
- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 500 g weißer Spargel
- 1 Karotte, mittelgroß
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50 g Walnusskerne
- Salz
- Wasser
- 1 EL frischer Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bandnudeln mit Spargel und GEFRO Pesto Funghi

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27 g Fett	75,7 g Kohlenhydrate	22,7 g Eiweiß	10,1 g Ballaststoffe	644 kcal
-----------	----------------------	---------------	----------------------	----------

Brennwert

Bandnudeln mit Spargel und GEFRO Pesto Funghi: 500 g weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. 1 mittelgroße Karotte schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. 2 Stangen Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden.

50 g Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

In der Zwischenzeit 30 g **GEFRO Pesto Funghi** erst mit 15 ml Wasser, dann mit 45 ml **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** verrühren.

Das Gemüse in kochendem Salzwasser 2 Min. garen und auf ein Sieb abgießen. Die gegarten Nudeln ebenfalls auf das Sieb abgießen, abtropfen und alles miteinander vermischen. Die Gemüsenudeln in Pastatellern anrichten, mit den Kräutern bestreuen und das **GEFRO Pesto Funghi** darüber verteilen.

Mit dem geriebenen Parmesan bestreuen und sofort servieren.