



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Frühlingsrisotto mit Zuckerschoten und jungen Möhren

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Suppe
- 1 Zwiebel
- 300 g junge Möhren
- 150 g Zuckerschoten
- 200 g Risottoreis
- 40 g Parmesan, frisch gerieben
- 40 g kalte Butter
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 EL Kerbel, gehackt

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

## Frühlingsrisotto mit Zuckerschoten und jungen Möhren

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

**Nährwerte pro Portion:**

24 g Fett      50,1 g Kohlenhydrate      11,7 g Eiweiß      7,9 g Ballaststoffe  
466 kcal Brennwert

**Frühlingsrisotto mit Zuckerschoten und jungen Möhren:** 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 300 g junge Möhren schälen, der Länge nach in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden und nochmals halbieren.

150 g Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. 1 Liter klare Brühe aus GEFRO Suppe in einen Topf geben und kurz aufkochen.

In der Zwischenzeit 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einem großen Topf erwärmen und die Zwiebelwürfel darin etwa 5 Minuten weich dünsten. 200 g Risottoreis in den Topf geben und ebenfalls andünsten. Nach und nach jeweils einen viertel Liter Brühe angießen. Unter häufigem Rühren bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Brühe fast aufgesogen ist. Der Reis sollte noch leichten Biss haben, dazu muss er etwa 20 - 25 Minuten kochen.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Gemüse zugeben. 40 g frisch geriebenen Parmesan und 40 g kalte Butter kräftig unter das Risotto rühren und mit 2 EL gehackter Petersilie, 1 EL gehacktem Kerbel und GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten.