



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gerstenrisotto mit Spargel

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- 600 g weißer Spargel
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 10 Kirschtomaten
- 250 g Gerstengraupen
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

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

## Gerstenrisotto mit Spargel

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett	53,5 g Kohlenhydrate	17,2 g Eiweiß	8,4 g Ballaststoffe	456 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

**Gerstenrisotto mit Spargel:** 600 g weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. 100 g Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und fein würfeln. 10 Kirschtomaten halbieren.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. 250 g Graupen zugeben und ebenfalls kurz andünsten. Mit 700 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und aufkochen. 20 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Nach 10 Min. den Spargel und nach 15 Min. die Zuckerschoten und die halbierten Kirschtomaten zugeben. 60 geriebenen Parmesan und 2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren. In tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

**TIPP:** Für ein besonders cremiges Gerstenrisotto rühren Sie zum Schluss einfach kräftig 1 EL Butter unter.