



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

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

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 Brennwert

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.