



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

Grüner Spargel mit gebratenen Pfirsichen und Pesto Funghi

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Pesto Funghi
- 20 Stangen grüner Spargel
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- 2 Pfirsiche
- 8 Walnusskerne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grüner Spargel mit gebratenen Pfirsichen und Pesto Funghi

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,3 g Fett	11,2 g Kohlenhydrate	6 g Eiweiß	5,7 g Ballaststoffe	231
kcal Brennwert				

Grüner Spargel mit gebratenen Pfirsichen und Pesto Funghi: Die festen Enden des Spargels abschneiden. 20 Spargelstangen in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen.

Den Spargel mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 1 EL Zitronensaft marinieren. Mit etwas Salz würzen.

2 Pfirsiche halbieren und den Kern entfernen. Die Pfirsichhälften in Spalten schneiden. 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer beschichteten Pfanne erwärmen und die Pfirsichspalten darin leicht anbraten.

Den marinierten Spargel auf Tellern anrichten und mit 4 EL **GEFRO Pesto Funghi** beträufeln. Die Pfirsichspalten darauf verteilen. 8 Walnusskerne grob hacken und darüberstreuen.

TIPP: Für die Zubereitung dieses Gerichts eignet sich auch weißer Spargel. Etwas zerbröselter Ziegenkäse verleiht dem Gericht eine kräftig pikante Note und ergänzt sich wunderbar mit der Süße der Pfirsiche.