



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

Einkaufszettel

Grüner Spargel mit Parmaschinken und Zitronen-Himbeer-Couscous

- GEFRO BIO Klare Brühe
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 200 g Instant Couscous
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 20 Stangen grüner Spargel
- 10 Scheiben Parmaschinken
- 2 EL Balsamico-Essig
- 150 g Himbeeren
- 4 Zweige kleinblättrigen Basilikum
- 2 EL gehackte Haselnüsse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grüner Spargel mit Parmaschinken und Zitronen-Himbeer-Couscous

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,7 g Fett	39 g Kohlenhydrate	16,1 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	394 kcal
Brennwert				

Grüner Spargel mit Parmaschinken und Zitronen-Himbeer-Couscous

200 g Instant Couscous in eine Schüssel geben. 300 ml klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** aufkochen und über den Couscous gießen.

1 TL abgeriebene Zitronenschale und 3 EL frisch gepressten Zitronensaft untermengen und den Couscous quellen lassen, bis er die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat.

In der Zwischenzeit die holzigen Enden von den 20 grünen Spargelstangen entfernen und die Stangen in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. 10 Parmaschinkenscheiben halbieren und jeweils eine halbe Scheibe um eine Spargelstange wickeln.

Den Couscous mit 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** und 2 EL Balsamico-Essig marinieren und 150 g Himbeeren untermengen.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und ebenfalls untermengen.

Den Zitronen-Himbeer-Couscous mit den Spargelstangen auf Tellern anrichten und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen.