



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

### Maccaroni mit Spargel und Frühlingskräutern

- GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 500 g weißer Spargel
- 1 Bund Koriander
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- 1 TL rosa Pfefferbeeren

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

## Maccaroni mit Spargel und Frühlingskräutern

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

11,8 g Fett      35,5 g Kohlenhydrate      8,7 g Eiweiß      7 g Ballaststoffe  
293 kcal Brennwert

**Maccaroni mit Spargel und Frühlingskräutern:** 500 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Spargelstangen mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Streifen in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, eine halbe Tasse Spargelfond abschöpfen und auf ein Sieb abgießen.

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.  
2 Knoblauchzehen schälen und in ganz feine Scheiben schneiden oder hobeln.

400 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** in kochendem Salzwasser garen und auf ein Sieb abgießen.

3 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Knoblauchscheiben darin andünsten. Mit 1 EL Zitronensaft und 5 EL Spargelfond ablöschen.

Die Spargelstreifen und die Nudeln zugeben. Mit dem Koriander und 1 TL rosa Pfefferbeeren bestreuen und alles miteinander vermischen.

Auf Tellern anrichten.