



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

### Penne mit Pesto Funghi, Spargel und Rucola

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Pesto Funghi
- 1 Bund grüner Spargel
- 8 Walnusskerne
- 1 Bund Rucola
- 400 g Penne

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

## Penne mit Pesto Funghi, Spargel und Rucola

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett	73,1 g Kohlenhydrate	18,3 g Eiweiß	9,7 g Ballaststoffe	552 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Penne mit Pesto Funghi, Spargel und Rucola:** Die festen Enden des grünen Spargels (1 Bund) abschneiden und die Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke in kochendem Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen. Mit kaltem Wasser abkühlen.

8 Walnusskerne halbieren, 1 Bund Rucola putzen und waschen. 400 g Penne in kochendem Salzwasser al dente garen und auf ein Sieb abgießen.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erhitzen und den Spargel darin kurz anbraten. Die warme Penne zugeben und 4 EL **GEFRO Pesto Funghi** untermischen.

Den Rucola unterheben und die Pasta in tiefen Tellern anrichten. Mit den Walnusskernen garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Für die Zubereitung dieses Gerichts eignen sich anstatt des grünen Spargels auch weißer Spargel sowie gebratene Zucchini oder frische Pilze der Saison.