



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

Pesto-Garnelen auf Knoblauch-Röstbrot

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Pesto Rosso
- 2 Knoblauchzehen
- 12 Scheiben Baguette
- 6 Thymianzweige
- 12 rohe Garnelenschwänze, geschält
- 1 Bio Zitrone, in Spalten geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pesto-Garnelen auf Knoblauch-Röstbrot

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,1 g Fett	14,7 g Kohlenhydrate	59,7 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	649 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Pesto-Garnelen auf Knoblauch-Röstbrot: Den Backofen auf 180°C vorheizen. 2 Knoblauchzehen schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erwärmen und die Knoblauchscheiben darin glasig andünsten.

12 Baguettescheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit dem Oliven-Knoblauchöl bestreichen und 6 Thymianzweige darüber verteilen.

1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erwärmen und 12 Garnelen darin von jeder Seite etwa 2 Min. braten. 2 EL GEFRO Pesto Rosso (Zubereitung nach Packungsangabe) in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

Das Knoblauch-Baguette für etwa 3 Min. im vorgeheizten Ofen rösten. Die gerösteten Baguettescheiben auf Tellern oder einer Platte anrichten und jeweils eine Pesto-Garnele mit einem Spießchen feststecken. Mit den Zitronenspalten einer Bio Zitrone servieren.