



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

### Sommerlicher Nudelsalat mit Erbsenpesto

- GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Erbsen, TK
- 100 ml Weißwein oder klare Brühe
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 Bund Basilikum
- 3 Blätter Sauerampfer, fein geschnitten
- 2 EL Mandeln, fein gemahlen
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund grüner Spargel
- 3 Frühlingszwiebeln

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

## Sommerlicher Nudelsalat mit Erbsenpesto

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,4 g Fett      20 g Kohlenhydrate      21,7 g Eiweiß      14,8 g Ballaststoffe  
630 kcal Brennwert

**Sommerlicher Nudelsalat mit Erbsenpesto:** 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni nach Packungsangabe bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. 200 g Erbsen zugeben und ebenfalls etwa 2 Minuten andünsten. Die Hälfte der Erbsen in ein hohes Gefäß geben, die übrigen in eine große Salatschüssel.

100 ml Weißwein oder 100 ml klare Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe, 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra, 1 EL Zitronensaft, die gezupften Basilikumblätter, 3 Blätter fein geschnittenen Sauerampfer und 2 EL Mandeln in den Becher zu den Erbsen geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Bund grünen Spargel von den holzigen unteren Enden befreien und schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen und auf ein Sieb abgießen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

3 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Nudeln, Spargelstücke und Frühlingszwiebeln zu den Erbsen in die Salatschüssel geben. Das Erbsenpesto darübergeben und alles gut miteinander vermengen.