



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

Spargel-Risotto mit Champignons

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- 800 g weißer Spargel
- 100 g Champignons
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 250 g Risottoreis
- 100 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Kerbel, fein gehackt
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel-Risotto mit Champignons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,4 g Fett	55,2 g Kohlenhydrate	14,6 g Eiweiß	5,9 g Ballaststoffe	507
kcal Brennwert				

Spargel-Risotto mit Champignons: 800 g weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

100 g Champignons vierteln. 2 Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln.

1 Liter klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in einen Topf geben und aufkochen.

Die Butter und 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel und 250 g Risottoreis zugeben und glasig andünsten. Den Spargel und die Champignons zugeben und ebenfalls kurz andünsten.

Mit 100 ml Weißwein ablöschen und die Hälfte der klaren Brühe aus **GEFRO Suppe** zugeben. Bei mittlerer Temperatur unter regelmäßigem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen, dabei nach und nach die übrige klare Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 EL fein gehackten Kerbel und 60 g frisch geriebenen Parmesan zugeben und kräftig untermengen.

Auf Tellern anrichten und servieren.