



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

### Spinatrisotto mit Pesto Verde

- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Suppe
- GEFRO Pesto Verde
- 1 Zwiebel
- 400 g Risottoreis
- 300 g junger Blattspinat, geputzt
- 100 g Parmesan, frisch gerieben

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

## Spinatrisotto mit Pesto Verde

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14,5 g Fett      82,4 g Kohlenhydrate      22,7 g Eiweiß      6,3 g Ballaststoffe  
571 kcal Brennwert

**Spinatrisotto mit Pesto Verde:** 1 Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 900 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. 400 g Risottoreis zugeben und ebenfalls glasig andünsten.

Mit der Hälfte der klaren Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis fast aufgenommen wurde. Die restliche Gemüsebrühe zugeben und weiter köcheln lassen, bis auch diese fast verkocht ist. Das Risotto soll von cremiger und bissfester Konsistenz sein. Eventuell noch etwas zusätzliche Gemüsebrühe angießen. Danach 300 g junge Spinatblätter untermengen, 100 g geriebenen Parmesan und 2 EL **GEFRO Pesto Verde** kräftig unterrühren.

Das Risotto in tiefen Tellern anrichten und nach Belieben mit einigen Spinatblättchen und gehobeltem Parmesan garnieren.

**TIPP:** Verwenden Sie für die Zubereitung des Gerichts einen hochwertigen Risottoreis. Mit den Sorten Arborio oder Carnaroli erzielen Sie beim Risotto eine besonders cremige Konsistenz. Rundkornreis wie er etwa für Milchreis verwendet wird ist grundsätzlich auch geeignet, aber meistens von schlechterer Qualität.