



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

Bärlauch-Risotto mit Pilzen, Spargel und Pesto Verde

- 70 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 280 g GEFRO Steinpilz Risotto
- 750 ml GEFRO Suppe
- 20 g GEFRO Pesto Verde
- GEFRO BIO Kräuterwürze
- 500 g Spargel, weiß oder grün
- 1 Bund Bärlauch
- 75 g Parmesankäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bärlauch-Risotto mit Pilzen, Spargel und Pesto Verde

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,6 g Fett	55,2 g Kohlenhydrate	15 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	517 kcal
Brennwert				

Bärlauch-Risotto mit Pilzen, Spargel und Pesto Verde

1. Risotto zubereiten:

4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen.

280 g GEFRO Steinpilz Risotto zugeben und glasig anschwitzen.

Nach und nach ca. 750 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe angießen und das Risotto ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren garen, bis es cremig und trotzdem bissfest ist.

2. Spargel vorbereiten:

500 g grünen oder weißen Spargel gründlich schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und beiseitestellen.

3. Pesto Verde anrühren:

20 g GEFRO Pesto Verde mit 10 ml Wasser glattrühren. Anschließend 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einarbeiten, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

4. Bärlauch schneiden:

1 Bund Bärlauch waschen, grobe Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

5. Alles vermengen:

Sobald das Risotto fertig ist, die Spargelstücke und den Bärlauch vorsichtig unterheben.

Mit 75 g geriebenem Parmesankäse und GEFRO BIO Kräuterwürze abschmecken. Anschließend anrichten.

Tipps & Varianten:

Tip: Bärlauch verliert beim Erhitzen schnell seinen frischen Geschmack. Hebe ihn deshalb wirklich erst ganz zum Schluss unter – so bleibt das volle Aroma erhalten.

Variante: Das Risotto schmeckt auch wunderbar mit kurz blanchierten Erbsen oder kleinen Brokkoliröschen. Sie passen geschmacklich zu Bärlauch und Spargel und geben eine schöne Farbe.