



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

Bandnudeln mit Spargel in Parmesan-Kräutersoße

- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 60 g GEFRO Helle Soße
- 500 g weißer Spargel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50 g Pinienkerne
- Salz
- 500 ml Milch, 1,5% Fett
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 EL frischer Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 40 g Gartenkresse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bandnudeln mit Spargel in Parmesan-Kräutersoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,4 g Fett	83,8 g Kohlenhydrate	28 g Eiweiß	12,1 g Ballaststoffe	616
kcal Brennwert				

Bandnudeln mit Spargel in Parmesan-Kräutersoße

1. Gemüse vorbereiten:

500 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. 2 Stangen Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Pinienkerne rösten:

50 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten und beiseitestellen.

3. Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Anschließend auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

4. Parmesan-Kräutersoße zubereiten:

Während die Nudeln kochen, 500 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erhitzen. 60 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Danach 60 g frisch geriebenen Parmesan sowie je 1 EL fein geschnittenen Kerbel, Schnittlauch und Petersilie unterrühren. Die Soße vom Herd nehmen.

5. Gemüse garen & alles vermengen:

Den Spargel und Sellerie 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen. Das gegarte Gemüse mit den Bandnudeln und der Parmesan-Kräutersoße vermengen.

6. Anrichten & Servieren:

Die Nudeln in Pastatellern anrichten, mit frischer Kresse und den gerösteten Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn etwas Zitronenabrieb in die Soße gegeben wird.

■ **Variante:** Grüner Spargel oder Zuckerschoten passen ebenfalls hervorragend in diese Frühlingspasta.