



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 und GEFRO Pesto Funghi

- 45 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 30 g GEFRO Pesto Funghi
- 400 g GEFRO Ballaststoff Bandnudeln
- 500 g weißer Spargel
- 1 Karotte, mittelgroß
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50 g Walnuskerne
- Salz
- Wasser
- 1 EL frischer Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 60 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bandnudeln mit Spargel und GEFRO Pesto Funghi

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27 g Fett	75,7 g Kohlenhydrate	22,7 g Eiweiß	10,1 g Ballaststoffe	644 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	----------------------	--------------------

Bandnudeln mit Spargel und GEFRO Pesto Funghi

1. Gemüse vorbereiten:

500 g weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. 1 mittelgroße Karotte schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. 2 Stangen Staudensellerie putzen und in feine Scheiben schneiden.

2. Walnüsse rösten:

50 g Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie duften.

3. Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Bandnudeln** in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

4. Pesto anrühren:

Währenddessen 30 g **GEFRO Pesto Funghi** zunächst mit 15 ml Wasser und anschließend mit 45 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

5. Gemüse garen & alles vermengen:

Das vorbereitete Gemüse in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen, auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die gegarten Nudeln ebenfalls abgießen und beides miteinander vermengen.

6. Anrichten & Servieren:

Die Gemüsenudeln in Pastatellern anrichten, mit dem **GEFRO Pesto Funghi** beträufeln und mit den gerösteten Walnüssen sowie frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

Tipp:

Für eine frische Note etwas Zitronenschale über das fertige Gericht reiben – das hebt den feinen Geschmack von Spargel und Pesto besonders hervor.