



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

Basilikum-Nuss-Risotto in der Paprika mit Pesto Rosso

- 70 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 280 g GEFRO Basilikum-Nuss Risotto
- 750 ml GEFRO Suppe
- GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili
- 20 g GEFRO Pesto Rosso
- 4 große rote Paprika
- 75 g Parmesankäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Basilikum-Nuss-Risotto in der Paprika mit Pesto Rosso

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,2 g Fett	64,8 g Kohlenhydrate	15,6 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	574 kcal
Brennwert				

Basilikum-Nuss-Risotto in der Paprika mit Pesto Rosso

1. Risotto zubereiten:

4 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen.
280 g **GEFRO Basilikum-Nuss Risotto** zugeben und glasig anschwitzen.
Nach und nach 750 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** angießen und das Risotto ca. 15 Min. unter ständigem Rühren garen, bis es cremig und dennoch bissfest ist.

2. Paprika vorbereiten:

4 große rote Paprika waschen.
Den Deckel abschneiden und die Kerne komplett entfernen.

3. Risotto würzen & füllen:

Das Risotto mit **GEFRO BIO Würzmischung Mexiko Chili** würzen.
75 g geriebenen Parmesankäse unterrühren.
Das Risotto in die vorbereiteten Paprika füllen, in eine Auflaufform setzen und ca. 15 Min. im vorgeheizten Ofen garen.

4. Pesto Rosso anrühren:

20 g **GEFRO Pesto Rosso** mit 10 ml Wasser verrühren.
Dann 30 ml **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** zugeben und zu einer glatten Sauce verrühren.

5. Anrichten & Servieren:

Die gegarten Paprika aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem **GEFRO Pesto Rosso** servieren.

Tipps & Varianten:

Tipp 1: Noch aromatischer wird das Gericht, wenn du die Paprikadeckel separat mitbackst und später dekorativ auflegst.

Tipp 2: Backe die ausgehöhlten Paprika 5 Minuten leer im Ofen vor. Dadurch werden sie intensiver im Geschmack und bekommen eine leichte Süße.

Tipp 3: Streue vor dem Backen etwas vom geriebenen Parmesankäse oben auf das Risotto in den Paprika – so entsteht eine leichte goldene Kruste.

Variante: Wenn du eine etwas weichere, cremigere Konsistenz bevorzugst, kannst du das Risotto 1–2 Minuten länger garen, bevor es in die Paprika gefüllt wird.

Nicht vergessen: Die Paprika lassen sich wunderbar vorbereiten – Risotto kochen, füllen, kalt stellen und erst kurz vor dem Essen backen. Ideal, wenn Besuch kommt oder du entspannt

kochen möchtest.