



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

Gerstenrisotto mit Spargel

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 700 ml GEFRO Suppe
- 600 g weißer Spargel
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 10 Kirschtomaten
- 250 g Gerstengraupen
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter
www.gefro.de

Gerstenrisotto mit Spargel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett	53,5 g Kohlenhydrate	17,2 g Eiweiß	8,4 g Ballaststoffe	456
kcal Brennwert				

Gerstenrisotto mit Spargel

1. Gemüse vorbereiten:

600 g weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. 100 g Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und fein würfeln. 10 Kirschtomaten halbieren.

2. Risotto ansetzen:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. 250 g Graupen (Gerste) zugeben und kurz mitdünsten. Mit 700 ml **GEFRO Suppe** ablöschen und aufkochen.

3. Garzeit & Gemüse hinzufügen:

Das Risotto etwa 20 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Nach 10 Minuten den Spargel, nach weiteren 5 Minuten die Zuckerschoten und Kirschtomaten hinzufügen und mitgaren.

4. Fertigstellen:

Zum Schluss 60 g frisch geriebenen Parmesan und 2 EL fein gehackte Petersilie unterrühren. Alles cremig vermengen und in tiefen Tellern anrichten. Sofort servieren.

Tipp: Für ein besonders cremiges Gerstenrisotto zum Schluss 1 EL Butter kräftig unterrühren – das verleiht dem Gericht eine extra feine Konsistenz.