



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

Grüner Spargel mit gebratenen Pfirsichen und Pesto Funghi

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 EL GEFRO Pesto Funghi
- 20 Stangen grüner Spargel
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- 2 Pfirsiche
- 8 Walnusskerne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grüner Spargel mit gebratenen Pfirsichen und Pesto Funghi

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17,3 g Fett 11,2 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß 5,7 g Ballaststoffe 231 kcal
Brennwert

Grüner Spargel mit gebratenen Pfirsichen und Pesto Funghi

1▮ Vorbereitung des Spargels:

Die holzigen Enden abschneiden. 20 Spargelstangen in kochendem Salzwasser bissfest garen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2▮ Spargel marinieren:

Den Spargel mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 1 EL Zitronensaft marinieren. Mit etwas Salz würzen.

3▮ Pfirsiche anbraten:

2 Pfirsiche halbieren, entkernen und in Spalten schneiden.

1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pfirsichspalten leicht anbraten.

4▮ Anrichten:

Den marinierten Spargel auf Tellern verteilen. Mit 4 EL **GEFRO Pesto Funghi** beträufeln. Die gebratenen Pfirsiche darauflegen und 8 grob gehackte Walnusskerne darüberstreuen.

▮ Tipps & Varianten:

▮ **Tipp:** Auch weißer Spargel eignet sich wunderbar für dieses Rezept – einfach etwas länger garen, bis er bissfest ist.

▮ **Variante 1:** Etwas zerbröselter Ziegenkäse passt hervorragend dazu und harmoniert großartig mit der Süße der Pfirsiche.

▮ **Variante 2:** Statt Walnüssen passen auch geröstete Pinienkerne oder gehackte Pistazien sehr gut.