



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 Parmaschinken und Zitronen-Himbeer-Couscous

- 300 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 g Instant Couscous
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 20 Stangen grüner Spargel
- 10 Scheiben Parmaschinken
- 2 EL Balsamico-Essig
- 150 g Himbeeren
- 4 Zweige kleinblättrigen Basilikum
- 2 EL gehackte Haselnüsse

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Grüner Spargel mit Parmaschinken und Zitronen-Himbeer-Couscous

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

18,7 g Fett	39 g Kohlenhydrate	16,1 g Eiweiß	7,7 g Ballaststoffe	394 kcal
Brennwert				

Grüner Spargel mit Parmaschinken und Zitronen-Himbeer-Couscous

1. Couscous vorbereiten:

200 g Instant-Couscous in eine Schüssel geben.
300 ml klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe** aufkochen und über den Couscous gießen.
1 TL abgeriebene Zitronenschale und 3 EL frisch gepressten Zitronensaft untermengen.
Couscous quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist.

2. Spargel garen & einwickeln:

Holzige Enden von 20 grünen Spargelstangen entfernen.
Spargel in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
10 Scheiben Parmaschinken halbieren und jeweils eine halbe Scheibe um eine Spargelstange wickeln.

3. Couscous marinieren & verfeinern:

Den Couscous mit 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** und 2 EL Balsamico-Essig marinieren.
150 g Himbeeren untermengen.
Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und ebenfalls unterheben.

4. Anrichten:

Den Zitronen-Himbeer-Couscous auf Tellern verteilen.
Die Spargelstangen darauf anrichten und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Tipps:

Für extra Frische kann kurz vor dem Servieren noch etwas weiterer Zitronensaft über den Couscous geträufelt werden.