



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

Maccaroni mit Spargel und Frühlingskräutern

- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g weißer Spargel
- 1 Bund Koriander
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- 1 TL rosa Pfefferbeeren

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Maccaroni mit Spargel und Frühlingskräutern

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,8 g Fett	35,5 g Kohlenhydrate	8,7 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe	293 kcal
Brennwert				

Maccaroni mit Spargel und Frühlingskräutern

1▮ Spargel vorbereiten:

500 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.
Die Streifen in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen.
Etwa eine halbe Tasse Spargelfond abschöpfen, dann den Spargel auf ein Sieb abgießen.

2▮ Kräuter & Knoblauch schneiden:

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2 Knoblauchzehen in ganz feine Scheiben schneiden oder hobeln.

3▮ Maccaroni kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** in kochendem Salzwasser garen, anschließend abgießen.

4▮ Knoblauch anschwitzen & Fond zugeben:

3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erwärmen.
Die Knoblauchscheiben kurz andünsten.
Mit 1 EL Zitronensaft und 5 EL Spargelfond ablöschen.

5▮ Alles vermengen:

Die Spargelstreifen und die Maccaroni in die Pfanne geben.
Mit dem gehackten Koriander und 1 TL rosa Pfefferbeeren bestreuen.
Alles gut miteinander vermischen und sofort servieren.

▮ Tipps & Varianten:

▮ **Tipp:** Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn der Spargel sehr dünn gehobelt wird – so verbindet er sich perfekt mit den Nudeln.

▮ **Variante:** Für ein herb-frisches Aroma kannst du zusätzlich fein gehackte Petersilie oder Dill einstreuen.