



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

Penne mit Pesto Funghi, Spargel und Rucola

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 4 EL GEFRO Pesto Funghi
- 1 Bund grüner Spargel
- 8 Walnusskerne
- 1 Bund Rucola
- 400 g Penne

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Penne mit Pesto Funghi, Spargel und Rucola

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett	73,1 g Kohlenhydrate	18,3 g Eiweiß	9,7 g Ballaststoffe	552
kcal Brennwert				

Penne mit Pesto Funghi, Spargel und Rucola

1▫ Spargel vorbereiten:

Die festen Enden von 1 Bund grünem Spargel abschneiden.

Die Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Im kochenden Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2▫ Weitere Zutaten vorbereiten:

8 Walnusskerne halbieren.

1 Bund Rucola putzen und waschen.

3▫ Penne kochen:

400 g Penne in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

Abgießen und beiseitestellen.

4▫ Spargel anbraten & Pasta mischen:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen.

Den Spargel darin kurz anbraten.

Die warme Penne zugeben und 4 EL **GEFRO Pesto Funghi** untermischen.

5▫ Fertigstellen:

Den Rucola locker unterheben.

Die Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit den Walnusskernen garnieren.

Sofort servieren.

▫ Tipps & Varianten

▫ **Tipp:** Den Spargel nach dem Abschrecken gut abtropfen lassen – so brät er später besser an und nimmt das Pesto optimal auf.

▫ **Variante:** Statt grünem Spargel kannst du auch weißen Spargel, gebratene Zucchini oder frische Pilze der Saison verwenden – passt perfekt zu **GEFRO Pesto Funghi**.

▫ **Nicht vergessen:** Rucola immer erst ganz zum Schluss untermischen, damit er schön frisch bleibt.