



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

Sommerlicher Nudelsalat mit Erbsenpesto

- 400 g GEFRO Ballaststoff Maccaroni
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Erbsen, TK
- 100 ml Weißwein oder klare Brühe
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 Bund Basilikum
- 3 Blätter Sauerampfer, fein geschnitten
- 2 EL Mandeln, fein gemahlen
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Bund grüner Spargel
- 3 Frühlingszwiebeln

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Sommerlicher Nudelsalat mit Erbsenpesto

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,4 g Fett	20 g Kohlenhydrate	21,7 g Eiweiß	14,8 g Ballaststoffe	630
kcal Brennwert				

Sommerlicher Nudelsalat mit Erbsenpesto

1⌘ Nudeln kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Maccaroni** nach Packungsangabe bissfest garen.
Abgießen und gut abtropfen lassen.

2⌘ Zwiebeln & Erbsen dünsten:

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.
1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig andünsten.
200 g Erbsen zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten.
Die Hälfte der Erbsen in ein hohes Gefäß geben, den Rest in eine große Salatschüssel füllen.

3⌘ Erbsenpesto zubereiten:

Zu den Erbsen im hohen Gefäß geben:
100 ml Weißwein oder 100 ml klare Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe**, 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, 1 EL Zitronensaft, Basilikumblätter, 3 fein geschnittene Sauerampferblätter und 2 EL Mandeln.
Mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** abschmecken.

4⌘ Spargel garen:

1 Bund grünen Spargel von den holzigen Enden befreien und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
In kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

5⌘ Frühlingszwiebeln vorbereiten:

3 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

6⌘ Alles vermengen:

Nudeln, Spargelstücke und Frühlingszwiebeln zu den Erbsen in die Salatschüssel geben.
Das Erbsenpesto darübergeben und alles gut miteinander vermengen.

⌘ **Tipp:** Für extra Frische zum Schluss ein paar ganze Basilikumblätter und etwas Zitronenschale über den Nudelsalat streuen – das unterstreicht die sommerlichen Aromen perfekt.