



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

Spinatrisotto mit Pesto Verde

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 900 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Pesto Verde
- 1 Zwiebel
- 400 g Risottoreis
- 300 g junger Blattspinat, geputzt
- 100 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spinatrisotto mit Pesto Verde

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,5 g Fett	82,4 g Kohlenhydrate	22,7 g Eiweiß	6,3 g Ballaststoffe	571
kcal Brennwert				

Spinatrisotto mit Pesto Verde

1⌘ Vorbereitung:

1 Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. 900 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen.

2⌘ Zwiebeln andünsten & Reis glasig rühren:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.
400 g Risottoreis zugeben und ebenfalls kurz glasig rühren.

3⌘ Brühe zugeben & Risotto cremig kochen:

Mit der Hälfte der klaren Brühe ablöschen und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis der Reis fast alles aufgenommen hat.

Die restliche Brühe nachgießen und erneut köcheln, bis das Risotto cremig und bissfest ist. Bei Bedarf etwas zusätzliche Brühe angießen.

4⌘ Spinat & Pesto unterrühren:

300 g junge Spinatblätter untermengen.
100 g geriebenen Parmesan und 2 EL **GEFRO Pesto Verde** kräftig unterrühren.

5⌘ Anrichten & Servieren:

Das cremige Risotto in tiefen Tellern anrichten und mit frischen Spinatblättchen sowie gehobelm Parmesan garnieren.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp** – Für eine besonders cremige Konsistenz das Risotto am Ende 1–2 Minuten ruhen lassen, bevor es serviert wird.

⌘ **Tipp** – Perfekte Temperatur: Risotto niemals zu heiß kochen – gleichmäßige, mittlere Hitze sorgt dafür, dass die Körner außen cremig und innen bissfest bleiben.

⌘ **Variante** – Kräuterfrische: Fein gehackter Basilikum oder Petersilie passt hervorragend zu GEFRO Pesto Verde und rundet den Geschmack ab.

⌘ **Variante** – Frischer Akzent: Ein Spritzer Zitronensaft oder etwas abgeriebene Zitronenschale bringt eine leichte, frische Note ins Risotto.

⌘ **Variante** – Mit Crunch: Geröstete Pinienkerne oder Walnüsse über das fertige Risotto streuen – das bringt Textur und harmonisiert gut mit Spinat und Pesto.

⌘ **Nicht vergessen:** Risotto sofort servieren – es zieht weiter nach und wird beim Stehen deutlich fester.