



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

Wirsingrisotto mit Maronen und Speck

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 800 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 500 g Wirsing
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g mageren Speck
- 250 g Risottoreis
- 100 g Maronen, geschält und gegart
- 50 g Parmesankäse, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Wirsingrisotto mit Maronen und Speck

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,7 g Fett	62,7 g Kohlenhydrate	19 g Eiweiß	8 g Ballaststoffe	532 kcal
Brennwert				

Wirsingrisotto mit Maronen und Speck

1. Zubereitung starten:

800 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen.

Den Wirsingkopf (ca. 500 g) vierteln, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

1 mittelgroße Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen.

Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken.

80 g mageren Speck in kleine Würfel schneiden.

2. Anbraten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer großen Pfanne erhitzen.

Den Speck darin knusprig anbraten.

Dann Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben und glasig andünsten.

3. Risotto kochen:

250 g Risottoreis in die Pfanne geben und ebenfalls glasig werden lassen.

Mit der heißen **GEFRO Brühe** ablöschen und unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist.

Nach Bedarf noch etwas heiße Brühe zugießen.

4. Wirsing und Maronen zugeben:

100 g geschälte und gegarte Maronen zum Reis geben und erwärmen.

Dann den Wirsing zufügen, unterheben und kurz mitgaren, bis er zusammenfällt.

5. Fertigstellen:

50 g frisch geriebenen Parmesan unterrühren und das Risotto mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Tipp: Für eine vegetarische Variante den Speck weglassen und stattdessen ein Stück Butter unterrühren – so wird das Risotto besonders cremig.