



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

Frittierte Eier mit Spargel in Kräuter-Vinaigrette

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl
- 2 kleine Schalotten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 TL körniger Senf
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Zucker
- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel, geschält
- Salz
- 5 Eier, Kl. M
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frittierte Eier mit Spargel in Kräuter-Vinaigrette

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,7 g Fett	29,5 g Kohlenhydrate	15,7 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	487 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Frittierte Eier mit Spargel in Kräuter-Vinaigrette: Für die Kräuter-Vinaigrette 2 kleine Schalotten schälen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch, 1 EL fein geschnittenen Kerbel, 1 TL körnigen Senf, 1 EL Apfelessig, 1 TL Zucker und 3 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** zugeben und alles kräftig miteinander verrühren. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Vom grünen Spargel (500 g) die unteren Enden abschneiden und mit dem geschälten weißen Spargel (500 g) in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. Auf ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Spargel mit der Vinaigrette marinieren und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 4 Eier oben und unten anstechen. In kochendem Wasser 3 Min. garen, abschrecken und schälen. Das übrige Ei verquirlen. Die Eier in 100 g Mehl wenden und das überschüssige Mehl leicht abklopfen. Durch das verquirlte Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln wenden.

1 Liter **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 200°C erhitzen. Die Eier darin 2 Min. goldgelb frittieren.

Den Spargel mit der Kräutervinaigrette auf einem Teller anrichten und jeweils ein Ei daraufsetzen. Sofort servieren.