



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

Gegrillter Pesto-Spargel mit pochiertem Ei auf Röstbrot

- 20 g GEFRO Pesto Rosso
- 30 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Scheiben Bauernbrot
- Salz
- 16 Stangen grüner Spargel
- 1 TL Obstessig
- 4 Eier, Kl. L
- 40 g Parmesan, gehobelt
- 4 Zweige glatte Petersilie

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gegrillter Pesto-Spargel mit pochiertem Ei auf Röstbrot

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,5 g Fett	40,2 g Kohlenhydrate	24 g Eiweiß	7,6 g Ballaststoffe	475 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

Gegrillter Pesto-Spargel mit pochiertem Ei auf Röstbrot: 20 g GEFRO Pesto Rosso mit 10 ml Wasser und dann mit 30 ml GEFRO Nativem Olivenöl Extra glattrühren.

4 Scheiben Bauernbrot in einer Grillpfanne von beiden Seiten anrösten. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in der Grillpfanne verstreichen und 16 Stangen grünen Spargel darin ca. 5 - 6 Minuten bei mittlerer Temperatur rundherum bissfest grillen.

In der Zwischenzeit in einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch siedet und 1 TL Obstessig zugeben. 4 Eier nacheinander einzeln in eine Tasse schlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. 3 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

Den Spargel aus der Pfanne nehmen und mit dem GEFRO Pesto Rosso marinieren. Auf dem Röstbrot verteilen und jeweils ein Ei darauf setzen. Mit 40 g gehobeltem Parmesan bestreuen und mit der gezupften Petersilie garnieren.