



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gratinierter Spargel mit Sauce Hollandaise und Ziegenkäse

- 22 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 TL Zucker
- 90 g Butter
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 kg Spargel, geputzt und geschält
- 130 ml Wasser
- 100 g Ziegenkäse
- 1 EL fein gehackter Kerbel
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gratinierter Spargel mit Sauce Hollandaise und Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

29,5 g Fett	30,7 g Kohlenhydrate	12,2 g Eiweiß	7,3 g Ballaststoffe	441 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

**Gratinierter Spargel mit Sauce Hollandaise und Ziegenkäse** Den Ofen auf 200°C vorheizen. 800 g kleine festkochende Kartoffeln in Salzwasser garen, auf ein Sieb geben und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit in einem Topf reichlich Salzwasser mit 1 TL Zucker, 20 g Butter sowie 1 Zitronenscheibe zum Kochen bringen und 1 kg Spargel, geputzt und geschält, darin bissfest garen. Den Spargel aus dem Wasser nehmen und auskühlen lassen. Die Kartoffeln schälen.

130 ml kaltes Wasser in einen Topf geben und 22 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** mit einem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren einmal aufkochen und die restliche Butter stückchenweise einrühren.

Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und auf 4 ofenfeste Formen verteilen. Die Sauce Hollandaise über dem Spargel verteilen und 100 g Ziegenkäse krümelig darüber streuen. Die Formen für ca. 10 Minuten in den Ofen geben und den Spargel überbacken.

In der Zwischenzeit 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Kartoffeln im heißen Speiseöl goldbraun anbraten und mit 1 EL fein gehacktem Kerbel bestreuen. Die Spargelgratins aus dem Ofen nehmen, mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und zusammen mit den Kerbelkartoffeln servieren.