



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

### Grüner Spargel in Tomaten-Zwiebel-Marinade

- 200 ml GEFRO Suppe
- 100 ml GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 1,5 kg grüner Spargel
- 250 g Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter
- 2 TL Salz
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

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

## Grüner Spargel in Tomaten-Zwiebel-Marinade

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

22,6 g Fett	11,5 g Kohlenhydrate	8,7 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	286 kcal
-------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

**Grüner Spargel in Tomaten-Zwiebel-Marinade** Das untere Drittel der Spargelstangen schälen (1,5 kg grüner Spargel). 250 g Kirschtomaten halbieren. 2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln. 2 Stangen Staudensellerie putzen und ebenfalls fein würfeln.

100 ml **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Mit 200 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. Die Selleriewürfel zugeben, die Brühe aufkochen und die Marinade vom Herd nehmen.

Die Kirschtomaten sowie die geriebene Zitronenschale in die Marinade geben und diese mit **GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«** abschmecken.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, 1 TL Zucker, 1 EL Butter und 2 TL Salz zugeben. Den grünen Spargel in das kochende Wasser geben und etwa 4 - 5 Minuten bissfest garen. Den Spargel aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

Den warmen Spargel auf Tellern anrichten, die Tomaten-Zwiebel-Marinade darüber verteilen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

**Tipp:** Verfeinern Sie das Gericht, indem Sie es mit hartgekochten, gehackten Eiern oder frisch geriebenem Parmesan bestreuen.