



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

### Pfannkuchen mit Pfifferlingen, Spargel und Kräuterhollandaise

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 100 g Mehl
- 2 Eier, mittelgroß
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 kg Spargel
- 200 g Pfifferlinge, geputzt
- Zitronensaft, frisch gepresst
- 120 g Butter
- 3 EL Gartenkräuter, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zucker

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

## Pfannkuchen mit Pfifferlingen, Spargel und Kräuterhollandaise

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|             |                    |               |                     |                    |
|-------------|--------------------|---------------|---------------------|--------------------|
| 40,2 g Fett | 25 g Kohlenhydrate | 12,7 g Eiweiß | 6,2 g Ballaststoffe | 509 kcal Brennwert |
|-------------|--------------------|---------------|---------------------|--------------------|

**Pfannkuchen mit Pfifferlingen, Spargel und Kräuterhollandaise:** 100 g Mehl in eine Schüssel geben und mit einer guten Prise Salz vermengen.

2 Eier zugeben und mit 250 ml Milch zu einem glatten Teig verrühren. 20 g Butter schmelzen und unter den Teig rühren.

1 kg Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Den Spargel in kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker etwa 8 - 10 Minuten garen.

GEFRO Brat- & Frittieröl in einer weiteren Pfanne erhitzen und darin nach und nach goldgelbe Pfannkuchen ausbacken.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und 200 g Pfifferlinge darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

34 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise in 200 ml kaltes Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen. Die übrige Butter in kleinen Stücken nach und nach unterrühren. 3 EL Kräuter unter die Sauce Hollandaise heben.

Die Pfannkuchen mit den Pfifferlingen und dem Spargel auf Tellern anrichten und mit der Kräuterhollandaise servieren.