



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

Spargel mit gratinierten Schinkenpfannkuchen

- GEFRO Kräuterwürze
- 50 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 100 g Mehl
- 200 ml Milch
- 4 Eier (Kl. M)
- 4 EL zerlassene Butter
- 80 g gekochten Schinken
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1,5 kg weißen Spargel
- Salz
- 150 g Butter, kalt
- 1 TL Zucker

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel mit gratinierten Schinkenpfannkuchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

62 g Fett	32,4 g Kohlenhydrate	25,3 g Eiweiß	7,1 g Ballaststoffe	791 kcal Brennwert
-----------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Spargel mit gratinierten Schinkenpfannkuchen: Den Ofen auf 180°C vorheizen. 100 g Mehl mit 200 ml Milch glattrühren. 4 Eier und 2 EL zerlassene Butter unterrühren. 80 g gekochten Schinken in feine Würfel schneiden und mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch und 2 EL fein geschnittenem Kerbel unter den Teig mengen. Mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. In einer Pfanne jeweils mit etwas zerlassener Butter dünne Pfannkuchen ausbacken.

1,5 kg weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. In einem Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz und 1 TL Zucker zugeben und den Spargel darin etwa 10 Min. bissfest garen. Aus dem Topf nehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit 300 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 50 g **GEFRO BIO Sauce Hollandaise** einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. 150 g kalte Butter in Würfel schneiden und unterrühren, bis sie geschmolzen ist.

Die Spargelstangen in die Pfannkuchen einschlagen und in eine feuerfeste Form setzen. GEFRO BIO Sauce Hollandaise darüber verteilen, in den vorgeheizten Ofen geben und goldbraun überbacken.