



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-Pilz-Ragout

- 25 g GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 kg weißer Spargel
- 100 g Kräuterseitlinge
- 100 g braune Champignons
- 100 g Pfifferlinge
- 2 kleine Schalotten
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel-Pilz-Ragout

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,9 g Fett	11 g Kohlenhydrate	9,4 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe	180 kcal
Brennwert				

Spargel-Pilz-Ragout: 1 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen schräg in 1 cm breite Stücke schneiden.

Je 100 g Kräuterseitlinge, braune Champignons und Pfifferlinge putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. 2 Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

300 ml Milch in einen Topf geben und erwärmen. 25 g **GEFRO Balance Helle Soße Edel & Gut** einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. 1 EL frisch gepressten Zitronensaft und 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch einrühren und die Soße vom Herd nehmen.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen, die Spargelstücke hineingeben und kräftig anbraten.

Den Spargel aus der Pfanne nehmen und 1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** darin erhitzen. Die Schalottenstreifen zugeben und glasig andünsten. Die Pilze in die Pfanne geben und kräftig anbraten. Den Spargel zu den Pilzen geben und alles gut durchmengen. Die Soße zugeben und aufkochen. Je nach Geschmack noch mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Auf Tellern oder in Schalen anrichten und servieren.