



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-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen

- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 24 g GEFRO Balance Salat-Dressing Amore Pomodoro
- 800 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 1 Scheibe unbehandelte Zitrone
- 1 EL Butter
- 250 g rote Kirschtomaten
- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 30 g Pinienkerne
- 200 g Rucola
- 120 ml Spargelfond
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spargel-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 120 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,8 g Fett	13,3 g Kohlenhydrate	7,8 g Eiweiß	6,5 g Ballaststoffe	313 kcal
Brennwert				

Spargel-Rucola-Salat mit Ofentomaten und Pinienkernen: 250 g rote Kirschtomaten halbieren, mit 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte marinieren und auf einem Backblech verteilen. Bei 80°C im Backofen etwa 2 Stunden trocknen lassen.

Den weißen Spargel putzen, schälen. Bei beiden Sorten die holzigen Enden entfernen und den Spargel in einem Topf mit kochendem Salzwasser, der Zitronenscheibe und 1 EL Butter bissfest garen.

120 ml Kochfond für das Dressing zurückhalten. Den Spargel abkühlen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. 250 g halbierte, gelbe Kirschtomaten und die getrockneten Ofentomaten zugeben.

30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

200 g Rucola putzen und waschen. Aus 120 ml Spargelfond, 4 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra und 24 g GEFRO Salat-Dressing Amore Pomodoro ein Dressing rühren. Spargel und Tomaten mit dem Dressing marinieren.

Kurz vor dem Servieren den Rucola untermischen und den Salat mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.