



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen des **Erdbeersalat mit Spargel** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO Reformversand**

Wernher-von-Braun-Strasse 21  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100\*

Telefax 0800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

## Einkaufszettel

### Erdbeersalat mit Spargel

- 500 g Spargel
- Salzwasser
- 1 Stück Zitrone
- 1 Kopf Lollo bionda
- 250 g Erdbeeren
- 2 Zwiebeln
- 100 ml Spargelfond
- 75 ml Schalottenessig
- Saft von 1 Zitrone
- Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer
- 500 g Hähnchenbrust

## Erdbeersalat mit Spargel

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 40 Minuten.

### Nährwerte pro Portion:

21 g Fett  
14 g Kohlenhydrate  
35 g Eiweiß  
422 kcal

**Erdbeersalat mit Spargel:** 500 g Spargel dünn schälen und die unteren Enden abschneiden. Reichlich Salzwasser mit 1 Stück Zitrone und **GEFRO Distelöl** erhitzen und den Spargel darin bissfest garen. Anschließend den Spargel erkalten lassen und in Stücke schneiden.

1 Kopf Lollo bionda putzen, 250 g Erdbeeren verlesen, 2 Zwiebeln schälen und alles klein schneiden. Alle Salatzutaten miteinander vermengen. 100 ml Spargelfond mit 75 ml Schalottenessig und dem Saft von 1 Zitrone verrühren, dann mit **GEFRO Kräuterwürze**, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer würzen. 2 - 3 EL **GEFRO Distelöl** einrühren, den Salat damit anmachen und dekorativ anrichten.

Nun 500 g Hähnchenbrust klein schneiden, mit **GEFRO Fleischwürze** würzen und in 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** braten, anrichten und servieren.

**Tipp:** Als Beilage eignet sich Baguette. Die Vielfalt an Salatgemüsen ist durch nichts zu übertreffen. Salate versorgen den Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen.

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