



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Erdbeersalat mit Spargel

- GEFRO Fleischwürze
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 500 g Hähnchenbrust
- 500 g Spargel
- 1 Stück Zitrone
- 1 Kopf Lollo bionda
- 250 g Erdbeeren
- 100 ml Spargelfond
- 75 ml Schalottenessig
- 2 g Zwiebeln
- Zitrone (Saft)
- Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

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 Brennwert

1 Spargel vorbereiten:

500 g Spargel dünn schälen und die holzigen Enden abschneiden. In reichlich Salzwasser mit 1 Stück Zitrone und etwas GEFRO Brat- & Frittieröl bissfest garen. Danach den Spargel abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

2 Salat zubereiten:

1 Kopf Lollo bionda putzen, 250 g Erdbeeren verlesen und 2 Zwiebeln schälen. Alles klein schneiden und miteinander vermengen.

3 Dressing anrühren:

100 ml Spargelfond mit 75 ml Schalottenessig und dem Saft von 1 Zitrone verrühren.

Mit GEFRO Kräuterwürze, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken. Dann 2-3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl unterrühren. Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen.

4 Hähnchen braten:

500 g Hähnchenbrust in Stücke schneiden, mit GEFRO Fleischwürze würzen und in 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl goldbraun braten.

5 Anrichten & Servieren:

Das gebratene Hähnchen untermischen, den Salat auf Tellern anrichten und servieren.