



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

Frittierte Eier mit Spargel in Kräuter-Vinaigrette

- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl
- 500 g weißer Spargel, geschält
- 500 g grüner Spargel
- 2 kleine Schalotten
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 5 Eier, Kl. M
- 1 EL Kerbel, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL Zucker
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Frittierte Eier mit Spargel in Kräuter-Vinaigrette

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,7 g Fett 29,5 g Kohlenhydrate 15,7 g Eiweiß 4,5 g Ballaststoffe
487 kcal Brennwert

1 Kräuter-Vinaigrette zubereiten:

2 kleine Schalotten schälen, fein würfeln und in eine Schüssel geben. 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch, 1 EL fein geschnittenen Kerbel, 1 TL körnigen Senf, 1 EL Apfelessig, 1 TL Zucker und 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra zugeben. Alles kräftig verrühren und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

2 Spargel garen & marinieren:

500 g grünen Spargel putzen und die unteren Enden abschneiden. 500 g weißen Spargel schälen. Beides in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen, auf ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Spargel mit der Kräuter-Vinaigrette marinieren und ziehen lassen.

3 Eier vorbereiten:

4 Eier oben und unten anstechen und in kochendem Wasser 3 Min. garen. Anschließend abschrecken und vorsichtig schälen. Ein weiteres Ei verquirlen. Die noch weichen Eier in 100 g Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen, durch das verquirlte Ei ziehen und in Semmelbröseln panieren.

4 Eier frittieren:

1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Fritteuse oder in einem hohen Topf auf 200°C erhitzen. Die panierten Eier darin ca. 2 Min. goldgelb frittieren.

5 Anrichten & Servieren:

Den marinierten Spargel auf Tellern anrichten und je ein frittiertes Ei daraufsetzen. Sofort servieren, damit der Kern schön weich bleibt.

Tipps & Varianten: Tipp: Die Eier lassen sich leichter schälen, wenn sie nach dem Kochen in sehr kaltes Wasser gelegt werden - so löst sich die Schale sauber ab. Variante: Für eine frischere Note kann zusätzlich etwas Zitronenschale in die Vinaigrette gerührt werden.