



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

Gebratener grüner Spargel mit Kalbpicatta

- 100 ml GEFRO Suppe
- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Fleischwürze
- 1 Fleischtomate
- 1 kg frischer, grüner Spargel
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Zucker
- 8 Kalbsschnitzel, à 60 g
- 3 EL Mehl
- 4 EL Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 2 Eier, Kl. M

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gebratener grüner Spargel mit Kalbpicatta

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,1 g Fett 11,9 g Kohlenhydrate 38,2 g Eiweiß 4,5 g Ballaststoffe
400 kcal Brennwert

1 Spargel und Tomaten vorbereiten:

1 Fleischtomate vierteln, entkernen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden.

1 kg frischen, grünen Spargel schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2 Spargel anbraten:

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Temperatur ca. 2 Min. anbraten.

Mit 100 ml Gemüsefond aus GEFRO Suppe und 2 TL frisch gepresstem Zitronensaft ablöschen und etwa 2 Min. köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Tomatenwürfel untermengen und warm halten.

3 Kalbpicatta vorbereiten:

8 Kalbsschnitzel mit GEFRO Fleischwürze würzen und leicht mit Mehl bestäuben.

1 Ei mit 1 EL Wasser und 4 EL frisch geriebenem Parmesan verquirlen.

4 Kalbsschnitzel braten:

2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Die bemehlten Kalbsschnitzel durch die Parmesan-Ei-Mischung ziehen und von jeder Seite goldgelb ausbraten.

5 Anrichten & Servieren:

2 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein gehackten Kerbel unter das Spargelgemüse mischen.

Den warmen Spargel auf Tellern anrichten und die Kalbpiccata darauflegen.

Sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für besonders zarte Kalbsschnitzel diese vor dem Panieren leicht flachklopfen - so werden sie gleichmäßig dünn und braten schneller.

Variante: Wer eine intensivere Zitronennote mag, kann zum Schluss etwas frisch abgeriebene Zitronenschale über den Spargel streuen.