



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

Gegrillter grüner Spargel mit Gorgonzolasoße

- 35 g GEFRO Helle Soße
- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 0,5 EL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 1 kg grüner Spargel
- 2 Fleischtomaten
- 300 ml Milch, 1,5% Fett
- 200 g Gorgonzola
- 1 kleiner Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillter grüner Spargel mit Gorgonzolasoße

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,5 g Fett 11 g Kohlenhydrate 18,2 g Eiweiß 4,2 g Ballaststoffe
329 kcal Brennwert

1 Gemüse vorbereiten:

1 kg grünen Spargel an den holzigen Enden abschneiden.

2 Fleischtomaten halbieren.

3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra mit ½ EL GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia verrühren. Spargel und Tomaten damit gleichmäßig einpinseln.

2 Soße zubereiten:

300 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen.

35 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen.

Hitze reduzieren, dann 200 g Gorgonzola in kleine Stücke schneiden und einrühren, bis der Käse geschmolzen ist.

Blätter von 1 Bund Basilikum abzupfen, fein schneiden und unter die Soße heben.

3 Grillen:

Den Spargel bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten grillen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

Die Tomatenhälften mit der Hautseite auf den Grill legen und etwa 5 Minuten grillen, nicht wenden.

4 Anrichten & Servieren:

Den gegrillten Spargel und die Tomaten auf Tellern anrichten und mit der warmen Gorgonzolasoße servieren.

Tipps & Varianten

Tipp:

Für ein feineres Aroma kann man die Gorgonzolasoße mit einem Schuss Weißwein verfeinern.

Schmeckt besonders gut zu frischem Baguette oder Pasta.