



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 Pesto-Spargel mit pochiertem Ei auf Röstbrot

- 20 g GEFRO Pesto Rosso
- 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 4 Scheiben Bauernbrot
- Salz
- 16 Stangen grüner Spargel
- 1 TL Obstessig
- 4 Eier, Kl. L
- 40 g Parmesan, gehobelt
- 4 Zweige glatte Petersilie

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gegrillter Pesto-Spargel mit pochiertem Ei auf Röstbrot

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,5 g Fett 40,2 g Kohlenhydrate 24 g Eiweiß 7,6 g Ballaststoffe
475 kcal Brennwert

1 Pesto anrühren:

20 g GEFRO Pesto Rosso mit 10 ml Wasser verrühren.

Dann 30 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra einarbeiten, bis ein glattes Pesto entsteht.

2 Brot & Spargel grillen:

4 Scheiben Bauernbrot in einer Grillpfanne von beiden Seiten knusprig rösten.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in derselben Pfanne verstreichen.

16 Stangen grünen Spargel darin 5-6 Min. bei mittlerer Hitze rundherum bissfest grillen.

3 Eier pochieren:

Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser erhitzen.

Die Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch siedet, und 1 TL Obstessig zugeben.

4 Eier nacheinander in eine Tasse schlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen.

Etwa 3 Min. ziehen lassen, herausnehmen, abtropfen lassen und mit GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

4 Spargel marinieren & anrichten:

Den gegrillten Spargel aus der Pfanne nehmen und mit dem angerührten Pesto marinieren.

Auf die Röstbrotsscheiben verteilen und jeweils ein pochiertes Ei daraufsetzen.

Mit 40 g gehobeltem Parmesan bestreuen und mit gezupfter Petersilie garnieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders aromatisch wird das Gericht, wenn du das Brot vor dem Rösten leicht mit einer halbierten Knoblauchzehe einreibst.