



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

Gratinierter Spargel mit Pfeffer-Hollandaise

- 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 50 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- GEFRO Kräuterwürze
- 1 kg neue Kartoffeln
- 1 kg weißer Spargel
- 1 kg grüner Spargel
- 2 Scheiben unbehandelte Zitrone
- 150 g kalte Butter
- 1 EL Butter
- 1 TL Zucker
- 300 ml Wasser
- 20 g eingelegter grüner Pfeffer
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gratinierter Spargel mit Pfeffer-Hollandaise

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,5 g Fett 56,9 g Kohlenhydrate 18,8 g Eiweiß 13,3 g Ballaststoffe
612 kcal Brennwert

1 Kartoffeln garen:

1 kg neue Kartoffeln in reichlich Salzwasser kochen, leicht auskühlen lassen und schälen.

2 Spargel vorbereiten & garen:

1 kg weißen Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Vom grünen Spargel (1 kg) ebenfalls die Enden entfernen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser mit 2 Zitronenscheiben, 1 EL Butter und 1 TL Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel getrennt voneinander bissfest garen, abgießen und in eine ofenfeste Form legen.

3 Pfeffer-Hollandaise zubereiten:

300 ml kaltes Wasser in einen Topf geben, 50 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. 150 g kalte Butter in Würfel schneiden und nach und nach unterrühren, bis sie geschmolzen ist. 20 g eingelegten grünen Pfeffer in einem feinen Sieb abspülen und unter die Sauce rühren. Die Sauce gleichmäßig über den Spargel gießen.

4 Gratinieren:

Den Ofengrill vorheizen und den Spargel mit der Pfeffer-Hollandaise goldbraun gratinieren.

5 Kartoffeln braten & anrichten:

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin goldbraun braten und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Den gratinierten Spargel mit 1 EL gehacktem Kerbel bestreuen und zusammen mit den Bratkartoffeln servieren. Tipps & Varianten: Tipp: Die GEFRO BIO Sauce Hollandaise erhält mit etwas abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft eine frische, leichte Note - ideal zu Spargel. Variante 1: Wer es herzhafter mag, kann den Spargel zusätzlich mit knusprig gebratenem Schinken oder Speckwürfeln überbacken. Variante 2: Für Käseliebhaber: Vor dem Gratinieren etwas frisch geriebenen Parmesan oder Gruyère über die Sauce streuen - sorgt für eine besonders aromatische Kruste. Nicht vergessen: Grüner Spargel behält seine schöne Farbe, wenn er nach dem Garen kurz in Eiswasser abgeschreckt wird.