



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gratinierter Spargel mit Sauce Hollandaise und Ziegenkäse

- 22 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 TL Zucker
- 90 g Butter
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 kg Spargel, geputzt und geschält
- 130 ml Wasser
- 100 g Ziegenkäse
- 1 EL fein gehackter Kerbel
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gratinierter Spargel mit Sauce Hollandaise und Ziegenkäse

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,5 g Fett 30,7 g Kohlenhydrate 12,2 g Eiweiß 7,3 g Ballaststoffe  
441 kcal Brennwert

#### 1 Kartoffeln kochen:

800 g kleine festkochende Kartoffeln in Salzwasser garen, auf ein Sieb geben und auskühlen lassen.

#### 2 Spargel vorbereiten:

In einem Topf reichlich Salzwasser mit 1 TL Zucker, 20 g Butter und 1 Zitronenscheibe aufkochen.

1 kg geputzten und geschälten Spargel darin bissfest garen, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen.

#### 3 Sauce Hollandaise zubereiten:

130 ml kaltes Wasser in einen Topf geben und 22 g GEFRO BIO Sauce Hollandaise mit einem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen, dann die restliche Butter stückchenweise einrühren, bis eine cremige Sauce entsteht.

#### 4 Gratin schichten & überbacken:

Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und auf 4 ofenfeste Formen verteilen. Die Sauce Hollandaise darübergeben und 100 g Ziegenkäse krümelig darüber streuen.

Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

#### 5 Kartoffeln braten & anrichten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen, die Kartoffeln darin goldbraun anbraten und mit 1 EL fein gehacktem Kerbel bestreuen.

Den gratinierten Spargel aus dem Ofen nehmen, mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und zusammen mit den Kerbelkartoffeln servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tip: Wer mag, kann den Ziegenkäse durch milden Allgäuer Bergkäse ersetzen - das sorgt für eine cremigere Note.

Variante: Ein Spritzer Zitronensaft über dem fertigen Gericht bringt die frische Spargelaromatik besonders gut zur Geltung.