



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**

### **Grüner Spargel in Tomaten-Zwiebel-Marinade**

- 200 ml GEFRO Suppe
- 100 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 1,5 kg grüner Spargel
- 250 g Kirschtomaten
- 2 g rote Zwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 TL Zucker
- 1 EL Butter
- 2 TL Salz
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

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

## **Grüner Spargel in Tomaten-Zwiebel-Marinade**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 30 Minuten**

### **Nährwerte pro Portion:**

22,6 g Fett 11,5 g Kohlenhydrate 8,7 g Eiweiß 6,9 g Ballaststoffe  
286 kcal Brennwert

### **1 Gemüse vorbereiten:**

Das untere Drittel von 1,5 kg grünem Spargel schälen.

250 g Kirschtomaten halbieren.

2 rote Zwiebeln schälen, halbieren und fein würfeln.

2 Stangen Staudensellerie putzen und ebenfalls fein würfeln.

### **2 Marinade zubereiten:**

100 ml GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten.

Mit 200 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen.

Selleriewürfel zugeben, die Brühe aufkochen und den Topf vom Herd nehmen.

Kirschtomaten und etwas geriebene Zitronenschale in die Marinade geben.

Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

### **3 Spargel garen:**

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen.

1 TL Zucker, 1 EL Butter und 2 TL Salz zugeben.

Den grünen Spargel hineingeben und etwa 4 - 5 Minuten bissfest garen.

Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

#### **4 Anrichten & Servieren:**

Den warmen Spargel auf Tellern anrichten, die Tomaten-Zwiebel-Marinade darüber verteilen und mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

##### **Tipps & Varianten**

Tipp: Das Gericht schmeckt besonders fein, wenn Sie es mit gehackten, hartgekochten Eiern oder frisch geriebenem Parmesan verfeinern.

Variante 1: Ersetzen Sie den Schnittlauch durch frischen Basilikum für eine leichte Sommernote.

Variante 2: Lauwarmer Spargelsalat - mit ein paar Tropfen Balsamico und etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra als Vorspeise servieren.

Variante 3: Mit pochiertem Ei und etwas geröstetem Baguette servieren - perfekt als leichtes Hauptgericht.